সানন্দা

৩০ জুন ২০১৪

ডায়াবিটিস মোকাবিলার উপায়



স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

ফ্যাশন
শিফনের শাড়ি

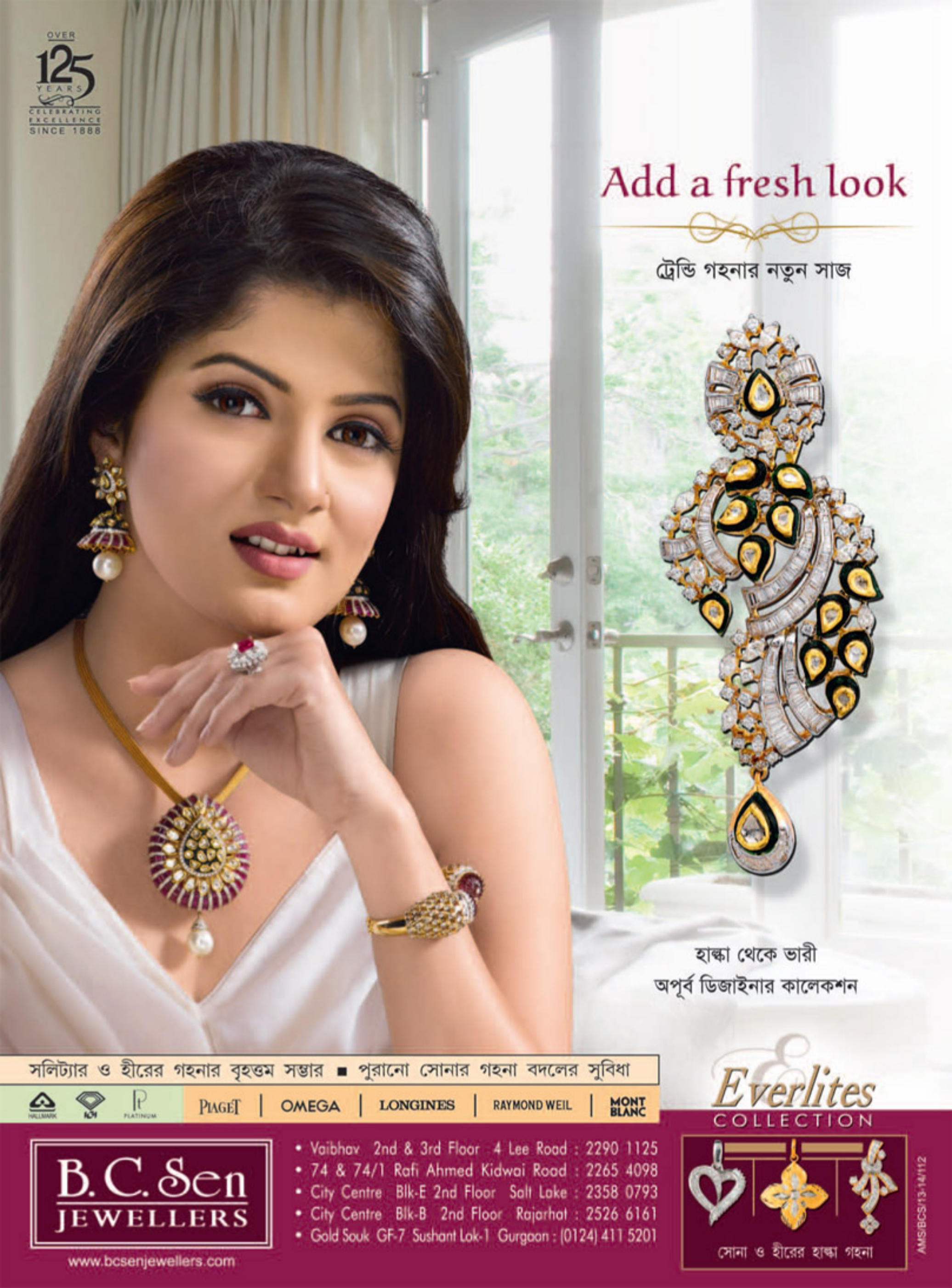
রান্নাবান্না
ছোট মাছের দারুণ রেসিপি

রূপ
চোখের যত্ন ও মেক-আপ

স্বাস্থ্য
পেটের সমস্যা

বেড়ানো
কুয়ালা লামপুরে কয়েকদিন

পার্শ্বরচনা: বাড়িকে করুন জীবাণুমুক্ত


OVER 125 YEARS CELEBRATING EXCELLENCE SINCE 1888
Add a fresh look
ট্রেন্ডি গহনার নতুন সাজ
হাল্কা থেকে ভারী
অপূর্ব ডিজাইনার কালেকশন
সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
HALLMARK
PLATINUM
PIAGET | OMEGA | LONGINES | RAYMOND WEIL | MONT BLANC
Everlites COLLECTION
B.C. Sen JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
• Gold Souk GF-7 Sushant Lok-1 Gurgaon : (0124) 411 5201
www.bcsenjewellers.com
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা
AMS/BCS/13-14/112

ভোলিনি®

আপনি জানেন

99%⁺ ডাক্তাররা

ব্যাথা উপশমের জন্য কী ব্যবহার করেছেন?

ভোলিনি – নং. 1* ডাক্তারদের পরামর্শের ব্যাথা উপশমকারী



রায় বেরিয়ে গিয়েছে।

ভোলিনি – গত 12 বছরের বেশি সময় ধরে ডাক্তারদের পরামর্শের নং. 1* ব্যাথা উপশমকারী এবং সম্প্রতি ডাক্তারদের মধ্যে করা একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে, 99%⁺ ডাক্তার নিজেদের ব্যাথা উপশমের জন্য ভোলিনি ব্যবহার করেন।

তাই, এবার ব্যাথায় কাতর হলে এক্সপার্টরা নিজেরা কী ব্যবহার করছেন এবং পরামর্শ দিচ্ছেন তার উপর ভরসা রাখুন। ভোলিনি ব্যবহার করুন আর পার্থক্যটা বুঝুন!

ভোলিনির কুইক অ্যাবজর্ব ন্যানো জেল ফর্মুলা

একেবারে ভিতরে প্রবেশ করে এবং দ্রুত ব্যাথা থেকে আরাম দেয়, দীর্ঘকাল।

Quick Absorb Nanogel Fast Action





কোমর ব্যাথা | জয়েন্টের ব্যাথা | পেশীর ব্যাথা | মচকানো

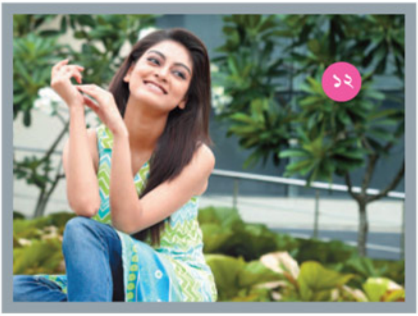
আমাদের ব্যথা নিবারক এক্সপার্টের সাথে কথা বলার জন্যে কল করুন 1800-120-9700 (টোল ফ্রী)

সোম থেকে শনিবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৬টা

সূচিপত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ২১ সংখ্যা। ৩০ জুন ২০১৪। ১৫ আষাঢ় ১৪২১



সূ চি প ত্র

সানন্দা



প্রচ্ছদমডেল: হসলিন
সৌজন্য: ব্লিং এন্টারটেনমেন্ট সলিউশনস

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৪০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

30 June 2014, 28 years 21 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ -
সানরাইজ-এর ওপর আমার দারুণ ভরসা ।। আর তাই বাড়িতে আমি সানরাইজ মশলা তো ব্যবহার করতামই, আর এখন সানরাইজ সর্ষের তেল-ও ব্যবহার করি ।। যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ - কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল ।।
আপনিও ব্যবহার করুন ।।
সানরাইজ®
সর্ষের তেল
GRADE-I
AGMARK
SEAL OF PURITY
SUNRISE PURE®
কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল
www.strategyadvertising.co.in





26.110 gm
Simple still exquisite 'Patihar' concept with matte and high polish.

Adrija's groundbreaking designs can be best described as combination of rare and magnificent culture. From traditional to light-weight jewellery every piece is a work of art. Immerse yourself in a treasure trove of dazzling gold, diamond, sapphire and gemstone jewellery all glimmering in a rainbow of colours and stye. Choose from our vast collection to celebrate beauty. Our jewellery range starts from Rs 3000*.



85.940 gm net wt. Set in 18K gold. Diamond: 17.47 cts, 717 pieces. A gorgeous choker with semi precious colour stone with dazzling cut diamonds.



This exclusive Bangle is made combining 168 pcs natural diamond of around 1.17ct with 18.3 gm of 18 karat gold.

Our jewellery range starts from Rs. 3000*.

Free* astrological consultation | Old Gold* exchange offer

Light weight Wedding Jewellery also available at our showrooms

Hallmark Certified Jewellery

Diamonds Certified by: INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

BIS **916** Gold: Adrija stocks and sells only 100% BIS **916** Hallmarked Gold | IGI Certified Diamonds : Adrija Diamonds are certified by the world's most trusted name for expert grading of Diamonds GSI certified Planetary Stones



নিরিবিলিতে ছুটি

সানন্দার টিমকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই সানন্দা ট্র্যাভেলের মতো সংখ্যা পাঠকদের উপহার দেওয়ার জন্য। সানন্দার ১৫ জুন সংখ্যার ট্র্যাভেল বিভাগে ইকোট্যুরিজ়ম লেখাটি পড়ে খুব ভাল লাগল। শহরের কোলাহল, ধুলো, দূষণ থেকে দূরে সবুজের কোলে নিরিবিলিতে কয়েকদিনের ছুটি কাটানোর জন্য কেরলের থেনমালা ইকোট্যুরিজ়ম স্পট একেবারে আদর্শ। এত সুন্দর একটা জায়গার খোঁজ দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ।

সংগীতা মণ্ডল, নাগেরবাজার

সান অ্যান্ড শেড

সানন্দার ফ্যাশন বিভাগটি আমার খুব পছন্দের। ম্যাগাজিনটা হাতে পেয়েই আমি প্রথমে ফ্যাশন বিভাগ দেখি। সানন্দার ১৫ জুন সংখ্যার 'ফ্যাশন ১' বিভাগে সানগ্লাসের ফ্যাশন খুব ভাল লাগল। আসলে কর্মসূত্রে দিনের বেশ অনেকটা সময় আমাকে রোদে বাইরে থাকতে হয়। ফলে রোজ সানগ্লাস পরতে হয়। রোদ থেকে চোখকে আরাম দিতেই নয়, স্টাইল স্টেটমেন্টে নতুন মাত্রা যোগ করতে সানগ্লাস প্রয়োজন।

তনুশ্রী বসু, বাঁশদ্রোণী

গরমে আরাম

সানন্দা-র আমি সেরকম নিয়মিত পাঠিকা নই। মাঝেমধ্যে পড়ি। কয়েকদিন আগে বান্ধবীর বাড়িতে লাঞ্চের নিমন্ত্রণ ছিল। ওখানে অদ্ভুত কিছু পাস্তা, শরবত, ন্যুডলের আয়োজন করেছিল আমার বান্ধবী। আমি তো খেয়ে মুগ্ধ। জিজ্ঞেস করে জানতে পারলাম, সানন্দায় দেওয়া রেসিপি থেকে দেখে করেছে। সঙ্গে সঙ্গে ৩০ মে-র সানন্দাটা কিনে ফেললাম। প্রচ্ছদকাহিনিতে গরমের উপযোগী এত রকমের রেসিপি দেখে তো আমি হতবাক। আমি জানতামই না যে, ঠান্ডা রেসিপি মানে শুধুই শরবত বা ডেসার্ট নয়। স্যুপ থেকে শুরু করে স্যান্ডউয়িচ, পাস্তা, স্যালাডের এত ভ্যারাইটি জানতে পেরে খুশি হয়েছি। কয়েকটা ট্রাই করেও দেখেছি। বাড়ির সবাই তো খুব খুশি। আমার মেয়ে তো আবদার করেছে এবার থেকে সানন্দায় দেওয়া রেসিপি ওকে করে খাওয়াতে হবে। আমিও নতুন করে সানন্দার ফ্যান হয়ে গেছি।

গার্গী পাল, ভবানীপুর







অভিজাত অন্দর

সানন্দার অন্দরমহল বিভাগ আমার খুব ভাল লাগে। বাড়ি সাজানোর নানা রকমের আইডিয়া পাওয়া যায়। আমি সম্প্রতি গ্র্যাজুয়েশন শেষ করে ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনিং-য়ের কোর্সে ভরতি হয়েছি। প্রথম প্রজেক্টে আমাদের ঘরের কাল্পনিক ডিজ়াইন করতে বলা হয়েছিল। এই সময় আমি ৩০ মে-র সানন্দাটি পড়ছিলাম। অন্দরমহল থেকে রেফারেন্স নিয়ে প্রজেক্ট ডিজ়াইন করি। পুরনো আসবাব, গাছ, ছবি দিয়ে স্কেচ করেছিলাম। আমার ভাবনা খুবই প্রশংসিত হয়েছে। ভাল নম্বরও পেয়েছি। ধন্যবাদ সানন্দা।

অসীমা রায়, ই-মেল মারফত

হাড়ের ব্যথায়

একটু বয়স বাড়লে শরীরের বিভিন্ন গাঁটে ব্যথা হওয়া মোটেও অসম্ভব কিছু নয়। তবে, একাধিক জয়েন্টে একইসঙ্গে ব্যথা হলে সমস্যা নিঃসন্দেহে গভীর। সানন্দার ১৫ মে সংখ্যার স্বাস্থ্য বিভাগে পলিআর্থ্রাইটিসের ব্যাপারে জানতে পেরে বেশ সুবিধে হল। আসলে, গাঁটে ব্যথা হলেই স্বাভাবিকভাবে আমরা ধরে নিই সেটা বাতের ব্যথার লক্ষণ। কিন্তু ডায়রিয়া বা স্কিনে ইনফেকশনের কারণেও যে আর্থ্রাইটিস হতে পারে সেই ধারণা ছিল না! পলিআর্থ্রাইটিসের মতো কম শোনা অসুখের ব্যাপারে জানতে পেরে উপকৃত হলাম।

তানিয়া দে, দমদম

এটিকেট টিপস

আমি বিভিন্ন জায়গায় চাকরির জন্য আবেদনপত্র পাঠাচ্ছি। এ সময়ে সানন্দার ১৫ মে সংখ্যার এটিকেট বিভাগে বায়োডেটা সংক্রান্ত টিপস পেয়ে খুব উপকৃত হলাম। নিখুঁত বায়োডেটা চাকরি পাওয়ার ব্যাপারে আমাকে অনেকগুণ এগিয়ে রাখবে, সে ব্যাপারে কোনও সন্দেহ নেই। আর বায়োডেটা নিখুঁত করতে গেলে যে ট্রিকসগুলো দরকার, তা জানানোর জন্য সানন্দাকে ধন্যবাদ।

প্রতীক বসাক, গড়িয়া



স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

আজকের আধুনিক যাপনচিত্রে স্ট্রেস এক অবশ্যম্ভাবী ঘটনা। অফিসে, দাম্পত্যে, ব্যক্তিগত জীবনে সে সবসময় তার অস্তিত্ব জানান দিচ্ছে। আর তার সঙ্গে নিরন্তর লড়াইয়ে মাঝেমধ্যেই পিছিয়ে পড়ছি আমরা। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে লিখছেন ঋতুপর্ণা রায় ও মধুরিমা সিংহ রায়।

ঘড়িতে সকাল ছ'টা। বিছানায় শুয়ে আড়মোড়া ভাঙতেই মনে পড়ে গেল সারাদিনের কাজের ফিরিস্তি! ঘুম থেকে উঠে ব্রেকফাস্ট বানানো, বাচ্চার স্কুলের ব্যাগ গুছিয়ে দেওয়া, অফিস মিটিং, ননদের জন্মদিন... মাথার ভিতরে সারাদিনের কাজের হিসেব কেমন ঘুরপাক খেতে শুরু করল। মনে মনে অস্ফুটে বলে ফেললেন, 'উফ! আর পারা যাচ্ছে না।' অফিসের ডেডলাইন মিটিয়ে যে-ই একটু দম ফেলার ফুরসত পাবেন, ওমনি তাড়া করবে সাংসারিক দায়দায়িত্ব। রোজকার জীবনে স্ট্রেসের কোনও অভাব নেই। দাম্পত্যজীবনে টানাপোড়েন, অফিসে প্রবল কাজের চাপ, পারিবারিক অশান্তি, শ্বশুরবাড়িতে মানিয়ে চলতে না পারার সমস্যা, সন্তানের পরীক্ষায় ভাল করার প্রত্যাশা—ঘরে-বাইরে এই বহুমুখী চাপের প্রভাবে নাজেহাল স্বাভাবিক জীবন। অথচ থেমে থাকার উপায় নেই। সংসার এবং তার বাইরের হরেকরকম চাহিদা মেটাতে হবে হাসিমুখে। নিরন্তর এই মানিয়ে চলার চেষ্টা, সবার চাহিদা মেটানো, ব্যক্তিগত ইচ্ছেগুলোকে সরিয়ে রাখা, শুনতে সহজ মনে হলেও করাটা বেশ কঠিন। আর এই মানিয়ে-



গুছিয়ে চলার অবশ্যম্ভাবী ফল শারীরিক-মানসিক অবসন্নতা, দুশ্চিন্তা, ভাল না লাগা। সংসার, অফিস, সম্পর্কের চাপে কোথাও হারিয়ে যায় নিজস্বতা, শখ-আহ্লাদ। অন্যের সঙ্গে, কম্প্রোমাইজ় করতে করতে জন্ম নেয় স্ট্রেস। আসলে আমরা প্রত্যেকেই তো আলাদা মানুষ। প্রত্যেকেরই নিজস্ব চিন্তাধারা আছে, আমাদের ভাবপ্রকাশের অভিব্যক্তিও আলাদা। অথচ এই আমরাই যখন নানা সম্পর্কে আবদ্ধ হই, তখন নিজেদের পছন্দ-অপছন্দগুলো পাল্টে নেওয়ার চেষ্টা করি। কখনও স্ত্রী, কখনও মা, কখনও পুত্রবধূ, কখনও সহকর্মী, নানা রূপে নিজেদের মেলে ধরতে গিয়ে নিজস্বতা হারিয়ে যায়। নিরন্তর অন্যের সঙ্গে মানিয়ে চলাটাই বোধহয় জীবনের সবচেয়ে বড় স্ট্রেস। কিন্তু তাই বলে হেরে গেলে তো চলবে না। সব মিলিয়েই তো জীবন। আর ভাল থাকতে গেলে সব রকম পরিস্থিতিতে মোকাবিলা করতে হবে, কখনও হাসিমুখে, কখনও কঠোরভাবে। কারণ স্ট্রেসের সঙ্গে লড়াইয়ে খাপ খাইয়ে না উঠতে পারলেই চেপে ধরে ডিপ্রেশন। দেখা দেয় শারীরিক ও মানসিক সমস্যাও। অনেকেই পারিপার্শ্বিক থেকে নিজেকে আলাদা করে নেন। অনেকে আরও ভয়ঙ্কর কোনও পথ বেছে নেন। স্ট্রেসের কুফল এতদূর গড়ানোর আগেই যদি রুখে দাঁড়ানো যায়, তাহলেই বোধহয় সমাধান সম্ভব। খুব কঠিন কিছু নয় কিন্তু! দরকার সঠিক প্ল্যানিং, টাইম ম্যানেজমেন্ট আর লাইফস্টাইল মডিফিকেশনের।

স্ট্রেস ও ব্যক্তিগত জীবন

সংসার কিংবা অফিস, জীবনের নানা পর্যায়ে স্ট্রেসের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করলেন কনসালটেন্ট সায়কোলজিস্ট **অনুত্তমা বন্দ্যোপাধ্যায়**

দাম্পত্যে স্ট্রেস

দাম্পত্য মানেই ভালবাসার এক অমোঘ বন্ধন। দু'জনে মিলে নিষ্প্রাণ বাড়ি এবং আসবাবপত্রের সমষ্টিকে ঘর বানিয়ে তোলা। একসঙ্গে সন্তানকে বড় করা, হাসিকান্না ভাগ করা, ভবিষ্যতের স্বপ্ন দেখা। কিন্তু দুটো মানুষ একসঙ্গে বসবাস করলে কি সব বিষয়ে একমত হওয়া সম্ভব? যে কোনও বাস্তববাদী মানুষই উত্তর দেবেন

> অন্যের পছন্দ অনুযায়ী চলতে গিয়ে নিজস্বতা হারিয়ে যায়। জীবনে এর চেয়ে বড় স্ট্রেস বোধহয় আর কিছু হতে পারে না।

'না'। দু'জনের মানসিক গঠন যেহেতু আলাদা ফলে দেখা দিতেই পারে পারস্পরিক যৌন চাহিদার ফারাক, ইগো ক্ল্যাশ, পারিবারিক অশান্তির মতো একাধিক সংকট। এর ফল ঝগড়া, অশান্তি, কথা বন্ধ। দৈনন্দিন জীবনে এর থেকে বড় স্ট্রেস বোধহয় আর কিছুই হতে পারে না। দাম্পত্যে স্ট্রেসের একটাই উৎস বোধহয় চিহ্নিত করা সম্ভব নয়। দু'টো সম্পূর্ণ আলাদা মনের মানুষ যখন একসঙ্গে সম্পর্ক তৈরি করেন, তখন একটু একটু করে মনের অমিলগুলো বেরিয়ে আসতে শুরু করে। স্নান-খাওয়ার মতো নিত্য নৈমিত্তিক ব্যাপারেও তখন বিরোধ তৈরি হয়। ভাবনাচিন্তা না মিললেই মনে হয় অন্যজন ভুল। যেমন ধরুন বিয়ের পর স্বামীরা মনে


Butterfly
Gold jewellery
that is light as a butterfly.
And just as beautiful.
Shyam Sundar Co.
Jewellers
Since 1960
125 Rashbehari Avenue (Near Triangular Park), Kolkata 29. Phone 2419 8822/24
21/2 Hariganga Basak Road, Agartala, Tripura
www.shyamsundarco.com
Concept : Resource Indica



করেন যে স্ত্রী দশভুজা। সকালে টিফিন গোছানো থেকে, জামাকাপড় ইস্ত্রি করা, মুখের সামনে চায়ের কাপ ধরা থেকে শুরু করে সারাদিন অফিসে খাটুনির পর আবার এসে রান্না করা। এই সারাদিনের কর্মচক্রে যে স্ত্রী কতটা স্ট্রেসড হয়ে পড়েন সেটা আলাদা করে ব্যাখ্যা করার দরকার নেই। কিন্তু সত্যি তো আমরা দশভুজা নই। হতেই পারে একদিন ছেলেমেয়েকে পড়িয়ে স্বামীর পছন্দের রান্না করতে পারলেন না। এতে অপরাধের কিছু নেই। আর তাতে যদি আপনার স্বামী অবুঝের মতো আচরণ করেন, তা হলে সেটা তার দোষ। এই নিয়ে অনুতপ্ত হওয়ার কিছু নেই। বরং ইনিশিয়েটিভ নিয়ে স্বামীকে বোঝান। আপনার কোথায় অসুবিধে হচ্ছে খুলে বলুন। স্বামী রান্নার লোক না রাখতে চাইলে নিজেই ব্যবস্থা করুন। কাজের লোকের খরচের দায়িত্ব সেক্ষেত্রে আপনাকেই নিতে হবে। এতে আপনার স্বামী কিছুদিন মুখ গোমড়া করে রাখলেও চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। আর উইকএন্ডে তো প্রচুর সময়, তখন নয় স্বামীর পছন্দের মাছটা আপনি করলেন। এরকম ছোট ছোট ঘটনাগুলো যেগুলো মনের উপর চাপ সৃষ্টি করে, সেগুলো কৌশল করে এড়িয়ে চলাই যায়। আবার অনেক স্বামী আছেন যিনি স্ত্রীকে স্পেস দিতে চান না। ভাবতেই পারেন না যে, তাকে ছাড়াও স্ত্রীর আনন্দের উৎস থাকতে পারে। কিন্তু আপনার স্ত্রীর তো একটা ব্যক্তিগত জীবন আছে, ঠিক আপনারই মতোই। প্রতিদিন আপনার সঙ্গে আঠার মতো লেগে না থেকে একদিন তিনি বোনের সঙ্গে হেয়ার স্পা কিংবা বন্ধুদের সঙ্গে সিনেমা দেখতে যেতেই পারেন। স্ত্রীর ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। দাম্পত্য সুমধুর রাখতে একে অপরকে স্পেস দিতে হবে। স্বামী কখনও বন্ধুদের সঙ্গে বসে খেলা দেখলে বা স্ত্রী বন্ধুর সঙ্গে সময় কাটালে উৎকণ্ঠার কিছুই নেই। এই ছোট ছোট বিষয়গুলো বুঝতে পারলেই দেখবেন দাম্পত্যে স্ট্রেসের জায়গা থাকবে না। একদিকে স্পেস না দেওয়ায় যেমন সমস্যা, ঠিক তেমনই বেশি স্পেস দিলেও সমস্যা। অর্থাৎ লং ডিস্টেন্স রিলেশনশিপ। কর্মসূত্রে হয়তো স্বামীকে বাইরে থাকতে হয় বা মাসে ২০ দিন ট্যুরে যেতে হয়। সেক্ষেত্রে একাহাতে সংসার সামলানো, সন্তান পালন করা অবশ্যই স্ট্রেসফুল। লং ডিস্টেন্স রিলেশনশিপ দাম্পত্যে অনভিপ্রেত পরিস্থিতি। কিন্তু ঘটনাচক্রে এমন হলে তার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়াটাই বুদ্ধিমানের কাজ। হতেই পারে আপনার স্বামী যখন নিউ ইয়র্কে সকাল বেলা ব্রেকফাস্ট সারছেন, ঠিক সেই মুহূর্তেই আপনি অফিস থেকে ফিরে মেয়েকে হোম ওয়র্ক করাচ্ছেন। এই সময়ের ফারাকের জন্যে যোগাযোগ রাখা মুশকিল হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু এই নিয়ে হতাশ হয়ে বসে থাকলে চাপ আরও বাড়বে। তাই নিজেদের মধ্যে যোগাযোগটা অক্ষুন্ন রাখুন। কখনই সঙ্গীকে টেকেন ফর গ্রান্টেড ভাববেন না। সবসময় লং ডিস্টেন্স কল করা সম্ভব না হলে, ই-মেল করুন, এস এম এস পাঠান। দৈনন্দিন জীবনের ছোট্ট কোনও মজার ঘটনা, বাচ্চার পড়াশোনা, নিজের মনখারাপ ইত্যাদি জানিয়ে ২-৩ লাইনের মেল বা মেসেজ করতে তো আর বেশি সময় লাগে না! আর দূরে আছেন বলে নিজেদের কমন ইন্টারেস্টগুলো ভুলে যাবেন না। নতুন গান, বই বা সিনেমা একসঙ্গে নাই এনজয় করলেন কিন্তু তা নিয়ে আলোচনা তো করাই যায়। তা হলে



স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের আঁচ সন্তানের উপরও পড়তে পারে। মতের মিল না হলেও সন্তানের সামনে প্রকাশ করবেন না।

দেখবেন ভৌগোলিক দূরত্বটা মনের মধ্যে কোনও দূরত্ব তৈরি করতে পারছে না।

স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কের মাত্রা কখনওই একরকম হয় না। কখনও তারা বন্ধু, কখনও সন্তানের বাবা-মা, কখনও আবার প্রেমিক-প্রেমিকা। আর এই বহুমাত্রিক সম্পর্কের একটা বিশাল অংশ জুড়ে থাকে যৌনজীবন। সম্পর্কের আঁচ বজায় রাখতে সুস্থ যৌনজীবন একান্ত অভিপ্রেত। কিন্তু একটা সময়ের পর যৌন চাহিদার ফারাকের কারণে সম্পর্কের উত্তাপ হারিয়ে যেতে পারে। আসলে আমদের ভাবনাচিন্তা যেমন আলাদা তেমনই আলাদা হতে পারে সেক্সুয়াল এক্সপেকটেশন। হতেই পারে আপনার স্বামীর কাছে সারাদিনের পর সেক্সটাই রিলিফের কাজ করে, অন্যদিকে আপনি হয়তো এতটাই ক্লান্ত যে ঘুমিয়ে পরতে পারলেই বাঁচেন। এ হেন পরিস্থিতিতে একে অপরের প্রতি ক্ষোভ হওয়াটা স্বাভাবিক। ফল চাপা রাগ, বিরক্তি। মাথার মধ্যে সারাক্ষণ এই ভাবনাকে জায়গা দেওয়া মানেই কিন্তু স্ট্রেসের কাছে নতজানু হওয়া। দেখুন এতো মানতেই হবে প্রত্যেকের যৌনমিলনের আকাঙ্ক্ষা আলাদা হতে পারে। এই নিয়ে মুখে কুলুপ আটারও কোনও প্রয়োজন নেই। অন্যের কাছে কি এক্সপেক্ট করছেন, তা যদি খোলাখুলি আলোচনা করার অবকাশ থাকে, তা হলে সম্পর্কে এর কোনও প্রভাব পরবে না। সেক্সুয়াল পারফর্মেন্স নিয়েও কথা বলুন। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে ওপেন কমিউনিকেশনের গুরুত্ব সবচেয়ে বেশি। খারাপ লাগা বা ভালা লাগা শেয়ার না করতে পারলে তো সম্পর্কের ভিতরটা সব সময় ফাঁপাই থেকে যাবে।

এই খোলামেলা কথাবার্তা প্রয়োজন ফিনানশিয়াল ডিসিশনেও। জীবনে সাধ আর সাধ্যের মধ্যে ব্যালেন্স তো করতেই হবে। হতেই পারে দু'জনের সঞ্চয় ও খরচের ধরন আলাদা, হতেই পারে সব রকম আর্থিক পরিকল্পনা কার্যকরী হয়নি, কিন্তু তার জন্যে একে অপরকে নিশ্চয় দোষারোপ করবেন না। অনেক সময় আমরা নানারকম প্ল্যান করি, কিন্তু পারিপার্শ্বিক কারণবশত পুরো করতে পারি না। এক্ষেত্রে ব্লেম-গেম না খেলে একসঙ্গে পরিস্থিতি খতিয়ে দেখুন। কী হল না তাই নিয়ে মাথা খারাপ না করে, কী কী হতে পারে, সেটা ভাবুন। টাকাপয়সা যদি সম্পর্কের থেকে বেশি গুরুত্ব পায়, তা হলে



Mayurakshi/405/14



সে সম্পর্কের ভবিষ্যৎ নিয়ে সন্দেহের অবকাশ রয়েছে বই কী!
স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের সম্পূর্ণ অন্যদিক তখনই উন্মোচিত হয়, যখন পরিবারে তৃতীয় কারও আগমন ঘটে। ঠিকই বুঝেছেন বাড়ির ছোট্ট সদস্যের কথা বলছি। সন্তানের চেয়ে বড় সুখ বোধহয় আর কিছুই হয় না। কিন্তু এই সন্তানকে ঘিরে তৈরি হতে পারে অশান্তি, দৈনন্দিন স্ট্রেস। সন্তানকে বড় করে তোলা বাবা-মার যৌথ দায়িত্ব। কিন্তু সেখানে যদি মতের মিল না থাকে, তা হলে শুধু সন্তানের পক্ষেই নয়, পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও ক্ষতিকর। হয়তো আপনার স্বামী অনুশাসনপ্রিয়, আপনি আবার খোলামেলা চিন্তাধারার অধিকারী। সেক্ষেত্রে দু'জনের পেরেন্টিং স্টাইলেও এর প্রভাব পড়বে। আপনার স্বামী যখন বাচ্চাকে শাসন করতে চাইবেন আপনি হয়তো তার দোষগুলো ঢাকার চেষ্টা করবেন। আবার আপনি সন্তানের প্রশংসা করলে, স্বামী তাকে বাড়াবাড়ির আখ্যা দেবেন। এই ছোট মতপার্থক্যগুলোই একদিন চরম স্ট্রেসের উৎস হতে পারে। নিত্যদিনের অশান্তি, ঝগড়া নিশ্চয় কারও ভাল লাগে না। বিশেষ করে সন্তানের ভালটাই যেখানে উভয়ের কাম্য। বাচ্চা কোন স্কুলে পড়বে, নাচ শিখবে না আঁকা, এ সবই তো যৌথ সিদ্ধান্ত হওয়া উচিত। হতেই পারে আপনাদের মতে মিলল না কিন্তু বাচ্চার উন্নতির স্বার্থে একটু অ্যাডজাস্ট করতে শিখতে হবে। আসলে কী জানেন তো, আমরা অনেক সময় নিজেরাই জেনেবুঝে স্ট্রেসড হয়ে পড়ি। যে কারণগুলোকে অনায়াসে সরিয়ে দেওয়া যায়, যেগুলো নিয়ে চুলচেরা বিচার না করলেও চলে, সেখানে আমরা জোর করে নিজের মতটাকেই প্রধান করতে গিয়ে অশান্তির সৃষ্টি করি। স্ট্রেসড হবেন না বলছি না, কিন্তু সেখান থেকে বেরিয়ে আসাটাই আসল কথা। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে স্ট্রেস




hindware
ITALIAN COLLECTION
DESIGNED TO ENHANCE
YOUR DESIGNS.
Rubbic
Cornnice
Flora
Graccia
Tarrot
Immacula
Presenting the most diverse range of
designer faucets to choose from.
DESIGNS
TO DESIRE
hindware CARE*
Toll Free No. 1800 200 75 77
*Service available in select cities.
www.hindwarehomes.com
E-mail: marketing@hindware.in
Sanitaryware | Faucets | Tiles | Wellness



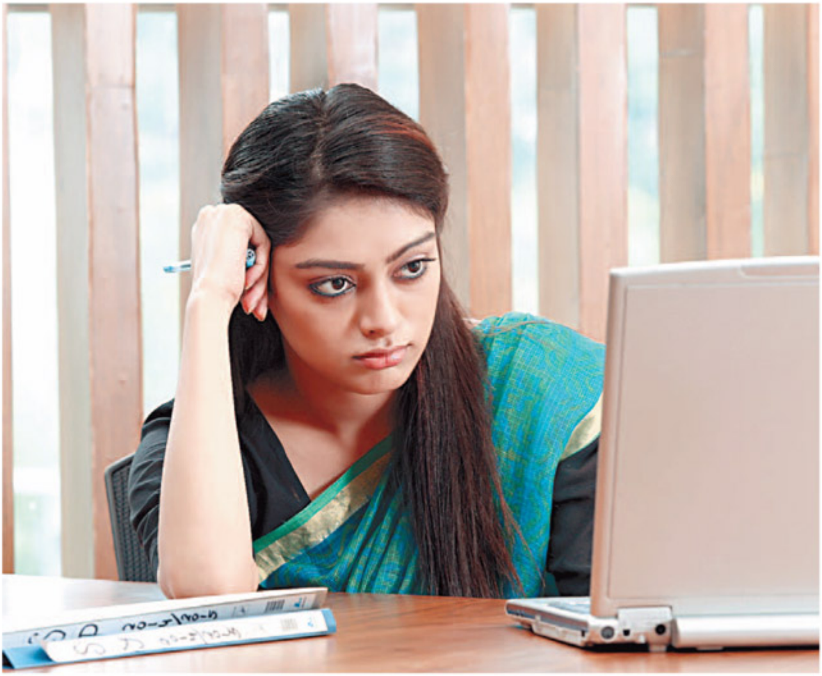
থাকবেই। কিন্তু তার মধ্যে দিয়ে তৈরি করতে হবে সুন্দর ভবিষ্যতের স্বপ্ন। একে অপরের মধ্যে কী ত্রুটি আছে, কোথায় মতের মিল হল না, এই সব হিসেব না করে যদি ভাল দিকগুলো দেখতা হলে একসঙ্গে ভাল থাকাই যায়।

শ্বশুরবাড়ি ও আপনি

ইস্টবেঙ্গল-মোহনবাগান, বাঙাল-ঘটি, ইলিশ-চিংড়ির মতোই শ্বশুরবাড়ি আর আপনি যেন চিরপ্রতিপক্ষ। আর সেখানে এক নম্বরে শাশুড়ির সঙ্গে বউমার ইকুয়েশন। বিয়ের আগে থেকেই যেন এক চিরস্থায়ী বিবাদের সূত্রপাত হয়। আসলে যে মা ছেলেকে ছোট থেকে বড় করে তোলেন, স্বাভাবিকভাবেই আশা করেন যে ছেলের কাছে সারা



জীবন ওঁর গুরুত্বই সবচেয়ে বেশি থাকবে। এই পারফেক্ট ছবিটায় চিড় ধরে ছেলের বিয়ের পর। কারণ তখন ছেলের মনোযোগের দাবিদার বেড়ে যায়। আর বউমাকে মনে হয় শত্রুপক্ষ। একই কথা বউদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। তাঁরাও চায় স্বামী শুধু তাকেই গুরুত্ব দিক। কিন্তু এটা তো কখনওই আদর্শ পরিস্থিতি হতে পারে না। সবাই যেখানে একই পরিবারের সদস্য, সেখানে মিলে-মিশে সুখ-দুঃখ ভাগ করে নেওয়ার মধ্যেই তো আনন্দ। কিন্তু বাস্তবটা একেবারেই অন্যরকম। সেখানে বউমা যেন পরীক্ষার্থী। আর পান থেকে চুন খসলেই শাশুড়ির মুখ গোমড়া। সব কাজ যেন নিখুঁত ভাবে করাটাই বউমার দায়িত্ব। এটা যে কতবড় স্ট্রেস, তা আর আলাদা করে বলার অপেক্ষা রাখে না। সারাক্ষণই মনে একটা আশঙ্কা শাশুড়ি খুশি হবেন তো, শ্বশুরের মন পাবো তো। কিন্তু একটা কথা মনে রাখবেন বাড়িটা অফিস নয়। তাই এখানকার অ্যাপ্রেজ়াল সিস্টেমে আপনাকে সবসময় পাশ করতে হবে তার কোনও মানে নেই। হতেই পারে একদিন আপনার রান্নায় নুন কম হল। শাশুড়ি ভাবলেন যে আপনি সর্বগুণসম্পন্না নন, ননদ মনে করল বউদি ভাল রান্না করতে পারে না। তাতে কী! খারাপ লাগবে নিশ্চয় কিন্তু তাকে মনে চিরস্থায়ী জায়গা করতে দেবেন না। কখনও কখনও স্ট্রেস এড়াতে 'ডোন্ট কেয়ার' মনোভাবটাও জরুরি। তার মানে এই নয় যে বাড়ির লোকেদের সঙ্গে খারাপ আচরণ করবেন। কিন্তু যে জিনিসগুলো আপনাকে দুঃখ দেয়, সেগুলোকে প্রশ্রয় দেবেন না। অনেকে ক্ষেত্রেই শাশুড়ি-শ্বশুরের আচরণে আবার মনের মধ্যে অনুতাপ সৃষ্টি করতে পারে। হয়তো আপনারা স্বামী-স্ত্রী বাইরে ডিনার করে এসে দেখলেন শাশুড়ি না খেয়ে বসে আছেন। এমন ভাব করলেন যে আপনারা খাবেন না জেনে ওঁর আর খেতেই ইচ্ছে করেনি। এই ধরনের আচরণে



নিজেদের প্রতি সন্দেহ জাগতে পারে। মনে হতেই পারে আপনারা যা করছেন তা ভুল। ব্যাপারটা কিন্তু এতটা সহজ নয়। বাড়ির সবার সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখা যেমন জরুরি, তেমন নিজেদের ব্যক্তিগত জীবনকেও মর্যাদা দিতে হবে। আর এখানে আপনার ও আপনার স্বামী, দুজনেরই ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। স্বামী-স্ত্রী যদি একে অপরের সঙ্গে সময় কাটাবার পর্যাপ্ত সুযোগ না পান, তা হলে তাঁরা কখনও একটা স্বয়ংসম্পূর্ণ ইউনিট হতে পারবেন না। তাই যতটা শ্বশুরশাশুড়িকে সম্মান করবেন, ততটাই নিজেদের সম্পর্ককেও মর্যাদা জানাবেন। আর শ্বশুর-শাশুড়ি যদি আপনাদের ব্যক্তিগত পরিধিতে অতিরিক্ত মাত্রায় নাক গলান, তা হলে স্পষ্ট করে তার জবাব দিন। তবে এর সঙ্গে এও মনে রাখবেন শ্বশুরবাড়ির সব সম্পর্ককে আপনাকে সযত্নে লালন করতে হবে। আপনার আচরণে কেউ দুঃখ বা কষ্ট পেলে সেটাকে সংশোধন করার দায়িত্ব আপনার। কারণ কোনও ঝগড়া, কোনও অশান্তি সব সময় একতরফা হয় না। একবার খতিয়ে দেখুন আপনার কারণে শ্বশুর-শাশুড়ি কিংবা ননদের কোনও স্ট্রেস হচ্ছে না তো!

কর্মক্ষেত্রে স্ট্রেস

কাজের জায়গায় স্ট্রেসকে অস্বীকার করার কোনও উপায়। ডেডলাইন, প্রতিযোগিতা, নিরন্তর নিজেকে প্রমাণ করার তাগিদ, উচ্চাশার বেড়াজালে আমরা এতটাই আটকে গেছি যে অজান্তেই স্ট্রেস শব্দটা জীবনের অভিধানে সামিল হয়ে গেছে। কাজের প্রেশার তো থাকবেই, সে আপনি যে পেশার সঙ্গেই যুক্ত থাকুন না কেন। আর যে কোনও কাজেই একটা সময়ের পর একঘেয়েমি আসতে বাধ্য। সত্যি কথা বলতে কাজ তো নেহাতই কর্তব্য। মাসিক স্যালারির পরিবর্তে কিছু ঘণ্টার পরিশ্রম। এ ছাড়া অফিস তো শুধু কাজের জায়গা নয়, কাজের সঙ্গে আরও অনেক ব্যাপার সামলে চলতে হয়। এই যেমন অফিস পলিটিকসের মোকাবিলা করা, অপছন্দের সহকর্মীর সঙ্গে মানিয়ে চলা, অফিস আর বাড়ি ব্যালেন্স করে চলা। এত সব ঝামেলার মধ্যে কাজ করে আনন্দ পাওয়া কি সত্যিই বাস্তবে সম্ভব? বোধহয় না। ফলে স্ট্রেসটাই প্রধান হয়ে দাঁড়ায়। কাজের ক্ষেত্রে অল্প স্ট্রেস থাকা ভাল। পারফরমেন্সে পজ়িটিভ প্রভাব পড়ে। কিন্তু স্ট্রেস বেশি হয়ে গেলে কাজে ভুল হয়। শুধু তাই নয়, জীবনের অন্যান্য পরিধিতেও প্রভাব বিস্তার করে। কাজের জায়গায় আপনি সবকিছু নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন না। কিন্তু অফিসে অখুশি থাকার কারণগুলো মডিফাই করার চেষ্টা করুন। হতেই পারে আপনার পাশে বসা সহকর্মীর সঙ্গে খুব একটা বনে না। পৃথিবীতে সবাই আপনাকে পছন্দ করবে তা তো নয়। সব সময় তো সম্পর্কগুলো আমাদের এক্তিয়ারে থাকে না। অফিস ঠিক এমনই একটা জায়গা

যেখানে না চাইলেও আপনাকে সবার সঙ্গে মানিয়েগুছিয়ে চলতে হয়। কারণ কাজ মানেই টিমওয়র্ক, সেখানে একজন আপনাকে পছন্দ করেন না বলে আপনি মুখ ফুলিয়ে বসে থাকলে আপনার কনট্রিবিউশন নিয়ে প্রশ্ন উঠবে। আর অফিস তো বন্ধুত্ব করার জায়গা নয়। প্রফেশনাল ওয়র্ল্ডে সম্পর্কগুলো যতটা প্রফেশনাল রাখতে পারবেন ততই ভাল। তাই সহকর্মীদের সঙ্গে সৌজন্য বজায় রাখুন। বেশি আদিখ্যেতার দরকার নেই আবার একেবারে যুদ্ধংদেহি মনোভাব পোষণ করাও বোকামি। তাই সহকর্মী কিছু বললে দশদিন মনোকষ্টে ভুগবেন না। একই কথা বলব বসের ব্যাপারে। বস আপনার সিনিয়র, কাজে গাইড করা তার দায়িত্ব। ফলে তিনি যদি আপনার কাজে ভুল ত্রুটি বার করেন, জানবেন তাতে আপনি আরও শিখতে পারবেন। তবে বসরাও যে সব সময় সঠিকভাবে ট্রিট করেন এমন নয়। অনেক ক্ষেত্রেই নিজেদের স্বার্থসিদ্ধির জন্যে বসরা ভুলপথে চালিত করেন, অন্যায় সুযোগ নেন। সেক্ষেত্রে আপনাকে 'না' বলতে শিখতে হবে। সরাসরি হয়তো বলতে পারবেন না। ইংরেজিতে একটা কথা আছে 'সুইট টক', মানে মিষ্টি করে ঘুরিয়ে বলতে হবে যাতে কাজও হাসিল করতে পারেন আবার বস মনক্ষুণ্ণ না হন। আসলে অফিসের রাজনীতিটাই এমন যে আপনাকে কৌশলে দান দিতে শিখতে হবে। এর মধ্যে কোনও অন্যায় নেই। এখানকার নিয়মই হচ্ছে 'সারভাইভাল অফ দি ফিটেস্ট'। পারিপার্শ্বিক কারণ যতটা স্ট্রেসের উৎস হতে পারে, ততটাই স্ট্রেসফুল হতে পারে আপনার কাজের ধরন। আজ এই ডেডলাইন, তো কাল প্রেজেন্টেশন, পরশু ক্লায়েন্ট মিটিং। সত্যি বলতে কাজ কখনওই ফুরোতে চায় না। অগুন্তি কাজ এবং সীমিত সময়ের জটিল সমীকরণকেই বাগে আনতে শিখতে হবে প্রায়োরিটি সেটিং। লক্ষ্যপূরণের দৌড়ে ছুটে বেড়ানো এখন ওয়র্ক কালচারের অঙ্গ নিশ্চয় কিন্তু তাই বলে সুস্থ শরীরকে ব্যস্ত করবেন না। নিজের কাজ করার ক্ষমতা কতটা, সেটা ভাল করে যাচাই করে নিয়ে তবেই কাজের ডেডলাইন সেট করুন। অন্যের জন্যে কোনও কাজ করে দেবার অঙ্গীকার করার আগে নিজের কাজ করার গতি এবং সময় যাচাই করে নিন। ডেডলাইন সেট হয়ে যাওয়ার পর ঠিক সময়ে কাজ করে দিতে না পারলে আপনার গুডউইলেরই ক্ষতি হবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি প্রতিদিন সকালে একটা টু ডু লিস্ট বানিয়ে নিতে পারেন। হতেই পারে সোমবার আপনার প্রজেক্ট রিপোর্ট জমা দেওয়ার কথা আবার একই সঙ্গে ক্লায়েন্ট মিট আছে। খতিয়ে দেখুন কোনটা সোমবার না করলেও চলবে। সেই অনুযায়ী প্ল্যান করুন। আসলে গুছিয়ে কাজ করতে শেখা ডেডলাইন মিট করার অন্যতম শর্ত। তাই সবসময় হাতের কাছে একটা ডায়েরি কাম





প্ল্যানার রাখুন। যখনই যে কাজ মনে পড়বে সঙ্গে সঙ্গে প্ল্যানারে লিখে ফেলুন। সকালে কাজ শুরু করার আগে সেই কাজগুলো প্রায়রিটি অনুযায়ী সাজিয়ে নিলে অল্পতেই স্ট্রেসড হবেন না। একসঙ্গে অনেক কাজ করার সময়, কিছুক্ষেত্রে 'না' বলাটা জরুরি হয়ে যায়। যে কাজের জন্যে আপনি যথেষ্ট সময় দিতে পারবেন না, সেটা দায়সারা করে করার চেয়ে সোজাসুজি না করে দেওয়াই বোধহয় ভাল। কর্মক্ষেত্রের স্ট্রেস আপনি চাইলে অনেকটাই এড়িয়ে যেতে পারেন। কতটা কাজ আপনি করবেন, কীভাবে করবেন, সেটা নিজের মতো করে সাজিয়ে নেওয়ার স্বাধীনতা আপনার আছে। এটা ঠিকই যে কাজ না ভালবাসলে তা করে কোনও আনন্দ পাবেন না। কিন্তু দিনের শেষে এটাও মানতে শিখুন কাজটা শুধু কাজই। তা কখনওই বৃহত্তর জীবনের অংশ নয়। তাই অফিস থেকে বেরবার সময় সমস্ত টেনশন, চিন্তা, ডেডলাইন, ফাইল ওখানেই ফেলে আসুন। শুধু ফিজিকালি অফিস থেকে বেরনো জরুরি নয়, মানসিক ডিট্যাচমেন্টও চাই। তবেই আপনি কাজের সময় কাজ আর বিশ্রামের সময় বিশ্রাম করতে পারবেন।

যোগাযোগ: ২৪৬৩৩৫০৫

বাচ্চাদের স্ট্রেস

শুধু বড়রাই নয়, ডিপ্রেশনের শিকার হতে পারে বাচ্চারাও। জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট সায়কায়াট্রিস্ট ডা. জয়রঞ্জন রাম।

প্রায় সব বয়সি বাচ্চাদের মধ্যে স্ট্রেসের যে কারণটি খুব কমন সেটি হল পড়াশোনার চাপ। তাদের থেকে পরীক্ষায় ভাল ফল করার প্রত্যাশাটা সবসময়ই বেশি থাকে, তা সে বাবা-মায়েরই হোক বা স্কুলেরই হোক। অনেক বাচ্চাই সেই প্রত্যাশা পূরণে ব্যর্থ হয়। আসলে, সব বাচ্চার মস্তিষ্কের পরিণতি একরকম হয় না। বয়স অনুযায়ী কিছু বাচ্চার ব্রেন ডেভেলপমেন্ট তুলনায় কম হয়। এছাড়া পারিবারিক অশান্তিও বাচ্চাদের মধ্যে স্ট্রেস তৈরি করতে পারে। বাবা-মায়ের ঝগড়ার ফলে অনেক বাচ্চাই বেড়ে ওঠার অনুকূল পরিবেশ পায় না। আর্থিক সমস্যা, পরিবারের কারওর অসুস্থতা, শাশুড়ি-বউমার দ্বন্দ্ব, স্বামীর অত্যধিক মাদকাসক্তি ইত্যাদি বাচ্চার মনের উপর প্রভাব ফেলে। বাচ্চাদের স্ট্রেসের আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল অ্যাবিউজ়। শারীরিক অত্যাচারের ফলে অনেক বাচ্চার মধ্যে একধরনের আতঙ্ক সৃষ্টি হয়। আর সেক্সুয়াল অ্যাবিউজ় যে বাচ্চাদের স্ট্রেস ও ডিপ্রেশনের অন্যতম বড় কারণ তা

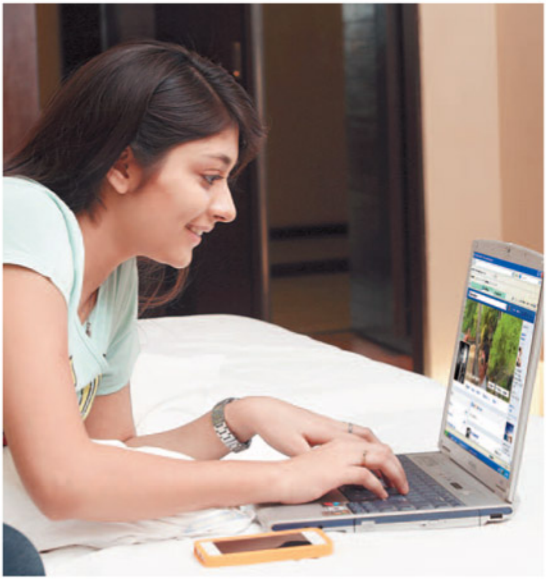
ছোটবেলার সারল্য, প্রাণখোলা হাসি জিইয়ে রাখার দায়িত্ব আপনাদের। অযথা শিশুমনের উপর চাপ সৃষ্টি করবেন না।



গবেষণায় প্রমাণিত। বয়ঃসন্ধির সময়ে বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে পাল্লা দেওয়ার চাপ প্রবলভাবে থাকে। এসময়ে স্কুলের বন্ধুদের সঙ্গে নিজের তুলনা চলতে থাকে। ফলে জন্ম নেয় সেলফ কনফ্লিক্ট। এসময়ে বন্ধুবান্ধবদের জগৎটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে যায়। অনেক বাবা-মা সেটার সঙ্গে খাপ খাইয়ে উঠতে পারেন না। দেখা যায়, সন্তান হয়তো কম্পিউটারে খুব বেশি গেম খেলছে, ফোনে সর্বক্ষণ কথা বলছে বা সোশাল নেটওয়র্কিং সাইটে চ্যাট করতে ব্যস্ত। প্রযুক্তির প্রতি অ্যাডিকশনের ফলে পড়াশোনাও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ফলে বাড়িতে কনফ্লিক্ট তৈরি হয়। বাচ্চারা বুঝতে শুরু করে বাইরের জগৎটা আরও বেশি আকর্ষণীয়। ফলে অনেকেই বিদ্রোহী স্বভাবের হয়ে ওঠে। সোশাল মিডিয়ার সঙ্গে সন্তানের ভাব ভালবাসা খুবই স্বাভাবিক। মা-বাবার প্রয়োজন এই বিষয়টিকে নিয়ে অযথা হইচই না করা। তবে সন্তান কার সঙ্গে কমিউনিকেট করছে, সে ব্যাপারে তাকে সতর্ক করে দেওয়াটা মা-বাবার দায়িত্বের মধ্যে পড়ে। অচেনা লোককে ফোন নম্বর বা ছবি না দেওয়া, যে কোনও কাউকে ফ্রেন্ড লিস্টে না নেওয়া ইত্যাদি থেকে তাকে বিরত করা দরকার। সন্তানকে না জানিয়ে তারা কাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখছে, সেই বিষয়টির উপরেও নজর রাখতে পারেন। টিনএজ বয়সে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ জন্মানো বেশ স্বাভাবিক। টিনএজ বয়সে প্রেম ও প্রেমে ব্যর্থ হয়ে অবসাদে ভোগা বেশ কমন। মা-বাবাকে বোঝাতে হবে ব্রেক-আপ জীবনের অংশ। এতে ভেঙে পড়লে চলবে না। স্ট্রেস থেকে ডিপ্রেশন আজকের দিনে অন্যতম জুভেনাইল ডিজ়অর্ডার। ডিপ্রেশন থেকেই জন্মায় আত্মহত্যার প্রবণতা। ডিপ্রেশনে ভুগলে দেখা যায় যে একজন স্বাভাবিক বাচ্চা বেশ চুপচাপ হয়ে যাচ্ছে, কারওর সঙ্গে কথা বলছে না, নিজেকে বাইরের জগৎ থেকে গুটিয়ে নিচ্ছে। মেজাজও খিটখিটে হয়ে যায়। এরা অনেকসময় খাওয়াদাওয়াও কমিয়ে দেয়। যদি দেখা যায় যে বাচ্চা নিজের প্রতি যত্ন নিচ্ছে না, তাহলে বুঝতে হবে সেটি ডিপ্রেশনের লক্ষণ। ডিপ্রেসড বাচ্চাদের মধ্যে ড্রাগ নেওয়ার প্রবণতাও দেখা যায়। সমাধানের ক্ষেত্রে প্রথমেই প্রয়োজন বাবা-মায়ের সচেতনতা। বাচ্চার ডিপ্রেশনের কারণটা ঠিক কী, সেটা খুঁজে বের করুন। বাচ্চার সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলুন, স্কুলের বন্ধুবান্ধব বা শিক্ষকদের সঙ্গেও কথা বলুন। যে যে জায়গায় সমস্যা হচ্ছে সেগুলোর সমাধান করতে হবে। মনোবিদ্যার ভাষায় এটিকে 'এনভায়রনমেন্টাল

স্ট্রেস কাটাতে প্রাণায়ম, মেডিটেশনের কোনও বিকল্প নেই। নিজের সঙ্গে বাচ্চার মধ্যেও এই সুঅভ্যাস গড়ে তুলুন।


OSHEA
HERBALS
hairfall
dandruff?
switch to
the bliss of nature
ফাইটোগেন
হেয়ার ভাইটালাইজার
যা আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন। এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া কম হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় বীটানু সংক্রমন হবার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
এটি সহায়ক:
• চুল পড়া কম করতে।
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে।
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে।
• খুশকি নাশ করতে।
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে।
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে।
• মজবুত ও স্বাস্থোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে।
ALSO AVAILABLE
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN
HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
Common Hair Problems :
NORMAL HAIR
DAMAGED HAIR
SPLIT ENDS
DAMAGED HAIR SHAFT
SINGLE STRAND KNOT
FOR MEN & WOMEN
Natural and safe, No side-effects
HELPLINE : 98040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055, E-mail : care@osheaherbals.com, Visit us at : www.osheaherbals.com.
TV PROGRAMME : CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm. ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am



ম্যানিপুলেশন' বলে। আসলে, একজন বাচ্চার ব্যক্তিত্বের বিকাশের পক্ষে তার পারিপার্শ্বিক পরিবেশ বড় ভূমিকা পালন করে। সমস্যা নিয়ে যখন কোনও বাচ্চা মনোবিদের কাছে আসেন, তখন তার পারিবারিক পরিবেশের ব্যাপারটা জেনে নেওয়া প্রয়োজন। যদি সমস্যা প্রাথমিক পর্যায়ের না হয়, তাহলেই একমাত্র বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়ার কথা ভাবতে পারেন। বাচ্চার কোনও সাধারণ মানসিক সমস্যা হলেও আজকাল বাবা-মায়েরা কাউন্সেলরের কাছে ছোটেন! অধিকাংশ ক্ষেত্রে কাউন্সেলিংয়ের দরকারই হয় না। সন্তানের সমস্যাগুলো খুঁজে বের করে মা-বাবাই সমাধান করতে পারবেন। সমস্যা অনেকদিন ধরে চলতে থাকলে কাউন্সেলিংয়ের সাহায্য নিতে হতে পারে।

স্ট্রেস ও শারীরিক সমস্যা

স্ট্রেস নানা ধরনের শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী। প্রয়োজন লাইফস্টাইল সলিউশন। জানাচ্ছেন ক্রিটিকাল কেয়ার স্পেশালিস্ট ডা. দীপঙ্কর সরকার। আমাদের সবার মধ্যেই কমবেশি স্ট্রেস রয়েছে। স্ট্রেস মূলত দু'রকমের: প্যাথোলজিকাল আর সায়কলজিকাল। প্যাথোলজিকাল স্ট্রেসের ফলে যে অসুখগুলো বেশি হয়, তার মধ্যে অন্যতম হাইপারটেনশন, ডায়াবিটিস, ইস্কেমিক হার্ট ডিজিজ। স্ট্রেস হঠাৎ বেড়ে গেলে শরীর থেকে ক্যাটেকোলামাইন নিঃসৃত হয়। এটিই উচ্চ রক্তচাপের জন্য দায়ী। যদি কেউ দিনের পর দিন স্ট্রেসে ভোগেন, তাহলে তাঁর হার্টের অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। ইনফ্লামেটরি বাওয়েল ডিজিজ বা অন্ত্রপ্রদাহেরও গুরুত্বপূর্ণ কারণ স্ট্রেস। অনেকে হাইপারঅ্যাসিডিটি বা বুক জ্বালার সমস্যায় ভোগেন, স্ট্রেস কিন্তু এক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ কারণ। মাইগ্রেন, মাথাব্যথার মতো খুব চেনা সমস্যাগুলোও স্ট্রেসের কারণে হয়। এছাড়া স্ট্রেসের কারণে মেজাজ খিটখিটে হয়ে যেতে পারে, কোনও কাজে মনোনিবেশ করা সম্ভব হয় না। যাঁদের খুব দ্রুত চুল পড়ে যাচ্ছে, তাঁদের ক্ষেত্রেও কিন্তু স্ট্রেস অনেকাংশে দায়ী। রেকারেন্ট আলসারেরও অন্যতম কারণ স্ট্রেস। এধরনের সমস্যা হলে আরও নানা কারণের কথা ভাবা হলেও, স্ট্রেসের কথা প্রথমেই মাথায় আসে না। তবে, কেউ যদি মোটামুটি নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করেন, খুব একটা বাইরের খাবার না খান, তাহলে ধরে নেওয়া যেতেই পারে স্ট্রেস তাঁদের অসুখের জন্য দায়ী। আর স্ট্রেস যে মেন্টাল ডিপ্রেশনের জন্য দায়ী, সে তো আমরা সবাই জানি। আপনি যে স্ট্রেসড আউট, সেটা বোঝার

রিল্যাক্স করার উপায়

স্ট্রেসের ফলে শরীরে টক্সিনের পরিমাণ বেড়ে যায়। অক্সিজেন ফেশিয়ালের সাহায্যে ত্বকে বাইরে থেকে অক্সিজেন দিতে পারি। ত্বক তরতাজা হয়ে যায়। স্ট্রেস হলে ত্বকের ঔজ্জ্বল্য হারিয়ে যায়, চোখের তলায় কালি পড়ে। এগুলো থেকে রক্ষা পেতে ডিপ টিস্যু মাসাজ করানো যেতে পারে। স্পা ট্রিটমেন্টের মধ্যে সুইডিশ মাসাজ বা টিস্যু মাসাজ ডি-স্ট্রেস করতে উপকারী। স্পা-য়ের এসেনশিয়াল অয়েল স্ট্রেস রিলিফে সাহায্য করে। স্ট্রেস কমাতে অ্যারোমাথেরাপিরও ভূমিকা রয়েছে। স্পা-তে বিশেষ যন্ত্রের মাধ্যমে ওয়াটার থেরাপিও করানো হয়। প্রতি পনেরো দিন অন্তর একবার স্পা করিয়ে নিতে পারেন। আয়ুর্বেদিক অয়েলের সাহায্যে অভয়াঙ্গম স্ট্রেস কমাতে উপকারী। তেল ও অন্যান্য উপাদানের সমন্বয়ে চক্রধারা ট্রিটমেন্টও অত্যন্ত আরামদায়ক। সারাদিন ক্লান্তির পরে বাড়িতে ফিরে ঠান্ডা ও গরম জলে স্নান করলেও স্ট্রেস কমে। বাথসল্ট দিয়ে স্নান করতে পারেন। শাওয়ারে স্নান করলেও স্ট্রেস কমবে।

পরামর্শ: কেয়া শেঠ
ফোন: ২৪৬০৯৯৯১-৫



আপনার এলাকার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরাই উত্তর দিচ্ছেন আপনাদের নিজস্ব পাতায়



মা হবার সময় থাইরয়েডের সমস্যা হতে পারে

গর্ভাবস্থায় শরীরে বিভিন্ন হরমোনের মাত্রার পরিবর্তন ঘটে। থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত থাইরক্সিন এবং অন্যান্য হরমোনের ভারসাম্যেও বদল আসতে পারে। দেখা দিতে পারে থাইরয়েড হরমোন ঘটিত বিভিন্ন সমস্যা। এ বিষয়ে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন ডা. সন্দীপ কুমার সাহা, কনসালট্যান্ট গাইনিকোলজিস্ট, কোচবিহার।

প্রশ্ন : কয়েকদিন হল আমার প্রেগন্যান্সি টেস্ট পজিটিভ হয়েছে, প্রথম মা হতে চলেছি। শুনেছি, এই সময়ে শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন ও সমস্যা দেখা দেয়। থাইরয়েডের প্রবলেমও হতে পারে, এটি কি ঠিক?

– শারদীয়া, মাথাভাঙ্গা

ডা. সাহা : শুরুতে আপনাকে প্রথম মা হতে যাওয়ার জন্য অভিনন্দন জানাই। হ্যাঁ, ঠিকই শুনেছেন গর্ভাবস্থায় ডায়বিটিস বা থাইরয়েডের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। আসলে প্রেগন্যান্সি পিরিয়ডে শরীরে বিভিন্ন হরমোনের মাত্রার তারতম্য ঘটে। এই হিসাবে গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে TSH বা থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোনের পরিমান স্বাভাবিকের থেকে একটু কম থাকে, পরবর্তি পর্যায়ে আবার ঠিক হয়ে যায়। কিন্তু এই সাধারণ নিয়মের বাইরেও অনেক মহিলার ক্ষেত্রেই মা হবার সময় হাইপো থাইরয়েডিজম বা হাইপারথাইরয়েডিজমের সমস্যা দেখা যায়। এছাড়া শরীরে অয়োডিনের ঘাটতি থাকলে থাইরয়েড গ্রন্থি আকারে কিছুটা বড় হয়। প্রয়োজনে এ বিষয়েও চিকিৎসা করতে হয়।

প্রশ্ন : কিছুদিন হ'ল আমার দিদি কনসিভ করেছে, ওর থাইরয়েডের কোনও সমস্যা হচ্ছে কি না কি করে বুঝব?

– মধুশ্রী, মেখলিগঞ্জ

ডা. সাহা : পেশেন্ট কনসিভ করলেই চিকিৎসকের পরামর্শ মতো নির্দিষ্ট সময়ে ও গর্ভাবস্থার বিভিন্ন পর্যায়ে TSH, T3, T4-এর মতো থাইরয়েডজনিত রক্তপরীক্ষাগুলি করাতে হয়। রিপোর্টে কোনওরকম অস্বাভাবিকতা দেখলেই প্রয়োজনীয় চিকিৎসা আরম্ভ করা প্রয়োজন। থাইরয়েড হরমোন শরীরে শক্তি যোগাতে এবং হার্ট, ব্রেন, কিডনির মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলিকে স্বাভাবিকভাবে সচল রাখতে সাহায্য করে। সেইজন্য হাইপোথাইরয়েডিজম বা থাইরয়েড হরমোনগুলির পরিমাণ কমে গেলে শরীরে দুর্বলতা এবং বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়। অন্যদিকে, হাইপারথাইরয়েডিজম বা এই হরমোনগুলির মাত্রা বেড়ে যাওয়াও বিপজ্জনক। এছাড়া 'গ্রেভস ডিজিজ' বলে একটি অসুখে হাইপারথাইরয়েডিজম দেখা যায়। প্রতি পনের'শ গর্ভবতী মহিলার মধ্যে একজন এই রোগের শিকার হন। যথাযথ ব্যবস্থা না নিলে সময়ের আগে প্রসব এবং 'প্রিক্ল্যামসিয়া' (Pre-clamsia) নামের একটি জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থায় শেষ তিনমাসে 'গ্রেভস ডিজিজ' বাড়ে, ডেলিভারির পরেও এটি সমস্যা সৃষ্টি করে।

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় থাইরয়েডের চিকিৎসা কি?

–পৌলমী, নিউ কোচবিহার

ডা. সাহা : হাইপোথাইরয়েডিজম বা থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা কমতে থাকলে সাধারণ রোগীদের মতোই গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রেও থাইরক্সিন বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় হরমোন ওরাল পিল দিয়ে হরমোনের মাত্রা স্বাভাবিক রাখা হয়। দুর্বলতা, ক্ষিধে বা কনস্টিপেশনের সমস্যা দেখা দিলে ওষুধ খাবার কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই দূর হয়ে যায়। তবে হাইপোথাইরয়েডিজমের কারণে গলার স্বর, ত্বক বা চুলের পরিবর্তন হলে, স্বাভাবিক হতে বহুদিন সময় লাগে। মাইল্ড হাইপার থাইরয়েডিজম বা থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা সামান্য বেড়ে গেলে সাধারণত কোনও ওষুধ না দিয়ে নিয়মিত ব্লাড টেস্ট করে লক্ষ্য রাখা হয়। অতিরিক্ত বেড়ে গেলে অ্যান্টি থাইরয়েড ড্রাগের সাহায্যে হরমোনগুলির মাত্রা নরম্যাল রেঞ্জে নামিয়ে আনা হয়। বিরল ক্ষেত্রে অ্যান্টি থাইরয়েড ড্রাগে অ্যালার্জি থাকলে সার্জারির সাহায্য নিতে হয়। সাধারণত মা হওয়ার কিছুদিন পরে থাইরয়েডের এইসব সাময়িক সমস্যা দূর হয়ে যায়।

যোগাযোগ : 9434103066 / 03582-222468



থাইরয়েডের সমস্যা থাকলেও মা হওয়া যায়

থাইরয়েডের অসুখ থাকলে মা হতে ভয় পাবেন না। সাহস দিলেন রামপুরহাটের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. অশোক চ্যাটার্জি।

প্রশ্ন : আমি দীর্ঘদিন থাইরয়েডের অসুখে ভুগছি, নিয়মিত ওষুধ খাই, আমার প্রশ্ন আমি কি বিয়ের পরে মা হতে পারব?

– শ্রেয়া, বোলপুর

ডা. চ্যাটার্জি : ওষুধের সাহায্যে হাইপো থাইরয়েড ডিজিজ নিয়ন্ত্রণে থাকলে স্বাভাবিক জীবনযাপনে, এমন কি মা হবার পথেও কোনও বাধা নেই। নিয়মিত ওষুধ ব্যবহারের পরে আপনার থাইরয়েড হরমোনগুলির মাত্রা স্বাভাবিক থাকলে, পিরিয়ড নিয়মিত হলে আপনি নিশ্চিন্তে কনসিভ করতে পারেন, আপনার ডেলিভারিতেও কোনও অসুবিধা হবে না বা শিশুর কোনও জন্মগত ত্রুটি হবার সম্ভাবনাও খুবই কম থাকবে। সাধারণত বাচ্চার মধ্যে এই থাইরয়েডের সমস্যা দেখা যায় না। তবে থাইরয়েড রোগীদের গর্ভাবস্থায় নিয়মিত বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকতে হয়। রুটিন করে ব্লাড টেস্ট করতে হয় এবং প্রয়োজন অনুসারে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধের ডোজ বাড়াতে হয়।

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় থাইরয়েডের ওষুধ খেলে কোনও ক্ষতি হয় না?

– শম্পিতা, সিউড়ি

ডা. চ্যাটার্জি : ব্লাড টেস্ট করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শমতো সঠিক ডোজে প্রয়োজনীয় থাইরয়েডের ওষুধ খেলে প্রেগন্যান্সিতে মা ও অনাগত শিশুর কোনও ক্ষতি হয় না। এই ওষুধ খাওয়াটা অত্যন্ত জরুরী। হাইপোথাইরয়েডে ওষুধের মাত্রা বেশী বা কম হলেই হবু মায়ের স্বাস্থ্যের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়।

প্রশ্ন : শুনেছি হাইপার থাইরয়েডিজম বা গ্রেভস্ ডিজিজে বাচ্চার ক্ষতি হতে পারে?

– সন্দীপ্তা, রামপুরহাট

ডা. চ্যাটার্জি : হবু মায়ের অনিয়ন্ত্রিত হাইপার থাইরয়েডিজম থাকলে বা থাইরয়েড হরমোনগুলির মাত্রা অত্যন্ত বেড়ে গেলে গর্ভস্থ শিশুর হার্টবিট বেড়ে যায়, অসম্পূর্ণতা দেখা দিতে পারে, সময়ের আগে শিশুর জন্ম হতে পারে বা শিশুর বিভিন্ন জন্মগত ত্রুটি দেখা যেতে পারে। গ্রেভস ডিজিজে থাইরয়েড স্টিমুলেটিং ইমিউনো গ্লোবিউলিন (TSI) নামের অ্যান্টিবডিটি অত্যন্ত বেড়ে যায়। এর ফলেই থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে অতিরিক্ত হরমোন বেরোতে থাকে। দুই থেকে পাঁচ শতাংশ ক্ষেত্রে TSI ভ্রূণের থাইরয়েডেও পৌঁছে যায় ফলে শিশুরও হাইপার থাইরয়েডিজম দেখা দিতে পারে। তবে আজকের দিনে অ্যান্টি থাইরয়েড ড্রাগ থেরাপিতে মেথিমাজোল (Methimazol) অথবা প্রোপাইলিস্টেরোটিন (PTU) ধরনের ওষুধ ব্যবহার করা হয়, এই ওষুধগুলি গর্ভস্থ শিশুর থাইরয়েড পর্যন্ত পৌঁছে যায় ও বাচ্চার সম্ভাব্য হাইপার থাইরয়েডিজম প্রতিরোধ করে।

প্রশ্ন : সম্প্রতি আমি মা হয়েছি, প্রেগন্যান্সি পিরিয়ডে আমার হাইপার থাইরয়েডিজম দেখা দেয়, এখনও ওষুধ চলছে, এখন ব্রেস্ট ফিডিং করালে কি বাচ্চার কোনও ক্ষতি হবে?

– নন্দিতা, কঙ্কালিতলা

ডা. চ্যাটার্জি : ওষুধ হিসাবে PTU ব্যবহার করলে মায়ের দুধে এটি অল্প পরিমানে থাকে অন্যান্য ওষুধের ক্ষেত্রে এই মাত্রা অনেক বেশি। সাধারণত এই ক্ষেত্রে বুকের দুধে শিশুর কোনও ক্ষতি হয় না। তবে এই সময়ে মায়ের সঙ্গে সঙ্গে নবজাতকের থাইরয়েড ফাংশনও নিয়মিত মনিটর করা উচিত।

যোগাযোগ : আশা নার্সিং হোম, নিউ হসপিটাল, রামপুরহাট, বীরভূম, 9775715717



জন্য আপনার থেকে ভাল আর কেউ নেই। স্ট্রেসের লক্ষণগুলো তাই পেশেন্ট স্পেসিফিক। কোনও কাজ করতে গেলে যদি আপনার মধ্যে মনোযোগের অভাব দেখা দেয়, কাজ শেষ করতে অনেক দেরি হয়, তাহলে হয়তো আপনি স্ট্রেসের শিকার। কাজের ক্ষেত্রে প্রবল চাপ বা পরিবারকে নিয়ে দুশ্চিন্তা স্ট্রেসের অন্যতম কারণ। আর্থিক অবস্থা নিয়ে দুশ্চিন্তাও ডিপ্রেশন ডেকে আনতে পারে। আবার অনেকেই দাম্পত্য সম্পর্কে আশানুরূপ সুখ পান না। প্রণয়ঘটিত কারণেও প্রবল মানসিক ডিপ্রেশন তৈরি হতে পারে। আজকের ব্যস্ত জীবনে লাইফস্টাইল মডিফিকেশনের জন্য যথেষ্ট সময় কারওর হাতেই নেই। আর ঠিক এই বিষয়টাই স্ট্রেস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণ। যে সমস্যাটি থেকে মানসিক চাপ তৈরি হচ্ছে, সেটি নিয়ে আত্ম অনুসন্ধান করার সময় বের করুন। টাইম ম্যানেজমেন্ট এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। দ্রুত জীবনযাত্রাই কিন্তু সমস্ত রকম স্ট্রেসের মূলে। নিয়মিত এক্সারসাইজ করার সময় নেই। কাজের চাপে নিজের শখ-আহ্লাদ পূরণ করারও সময় নেই। এর ফলে জীবনে একধরনের একঘেয়েমি এসে যেতে বাধ্য। তাই, স্ট্রেস কমাতে কাজের ফাঁকে রিল্যাক্স করা জরুরি। প্রেগনেন্সিও কিন্তু একধরনের স্ট্রেস। বাইরের দেশে প্রেগনেন্ট মহিলাদের স্ট্রেস ম্যানেজ করতে শেখানোর জন্য আলাদা ক্লাসের ব্যবস্থা করা হয়। বয়স্কদের ক্ষেত্রে আবার স্ট্রেসের কারণগুলো আলাদা। পেশাগত চাহিদাগুলো হয়তো এসময়ে থাকে না। তবে পরিবারের বাকি সদস্যদের নিয়ে টেনশন থাকে। আবার হয়তো সে অর্থে কোনও সমস্যা নেই, কিন্তু তবুও সবসময় অজানা চাপা টেনশন থাকে।

> স্ট্রেস আর ঘুমের নিবিড় সম্পর্ক। ভাল ঘুম না হলেও যেমন স্ট্রেস হয়, আবার স্ট্রেসড থাকলে ঘুম আসতে চায় না।

স্ট্রেসের সঙ্গে যখন মানিয়ে চলা অসম্ভব হয়ে ওঠে, তখন স্ট্রেসজনিত ডিপ্রেশন হতে পারে। ডিপ্রেশনের আসল কারণই হল ওভারস্ট্রেসড হয়ে যাওয়া। ডিপ্রেশনের চিকিৎসা হিসেবেও তাই স্ট্রেস রিলিফের ব্যবস্থা করা জরুরি।

স্ট্রেস নির্মূল করা সম্ভব নয়। ডিপ্রেশনের হাত থেকে বাঁচতে গেলে প্রয়োজন হল স্ট্রেসের চাপ কমিয়ে ফেলা। প্রয়োজন পর্যাপ্ত বিশ্রামেরও। একঘেয়ে কাজ করতে করতে ক্লান্ত হয়ে গেলে পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে কোথাও বেড়াতে যেতে পারেন। পেশাগত ক্ষেত্রে প্রবল চাপ থাকলে, প্রতি তিনমাস অন্তর সাতদিনের জন্য বাইরে ঘুরে আসুন। যদি ডিপ্রেশনের মাত্রা লাগামছাড়া হয়ে যায় ও স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণের যাবতীয় পদ্ধতি ব্যর্থ হয়, তখনই ওষুধের সাহায্যে স্ট্রেস কমানোর কথা ভাবা হয়। স্ট্রেসের ফলে ডিপ্রেশন

হলে যে অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্ট ড্রাগ দেওয়া হয়, সেগুলো কিন্তু দীর্ঘদিন ধরে দেওয়া হয় না। অল্প কিছুদিন ওষুধের ডোজ চলে। যদি সায়কায়াট্রিক ডিপ্রেশন হয় তা হলেই দীর্ঘদিন ধরে অ্যান্টি ডিপ্রেসেন্ট ওষুধ দেওয়ার কথা ভাবা হয়। যেমন, কেউ যদি স্কিৎজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত হন, তাহলে দীর্ঘদিন ধরে তাঁর চিকিৎসা চলবে। সঙ্গে সাপোর্টিভ লাইফস্টাইল মডিফিকেশনের কথাও বলা হয়। আর স্ট্রেস ইনডিউসড ডিপ্রেশনে অল্প সময়ের চিকিৎসা করা হয়। স্ট্রেস কমে গেলে ডিপ্রেশনও কমে যায়। স্ট্রেস থেকে ডিপ্রেশনের ফলে যাঁদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা জন্মায়, তাঁরা আসলে বাস্তব থেকে পালিয়ে যেতে চান। এক্ষেত্রে কাউন্সেলিং একমাত্র উপায়। পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডারের কাউন্সেলিং কার্যকর। কোনও জটিল অসুখে ভুগলে বা শারীরিক নির্যাতনের ফলে এই ধরনের অবস্থা তৈরি হতে পারে। ঘুম আর স্ট্রেসের মধ্যে নিবিড় সম্পর্ক। স্ট্রেস বেড়ে গেলে যেমন স্বাভাবিক ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, তেমনই আবার ঘুম না হওয়ার ফলে স্ট্রেস হতে পারে। স্ট্রেস কমাতে জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনা খুব জরুরি। ঠিক সময়ে ঘুমনো, ঠিক সময়ে খাওয়াদাওয়া করা ইত্যাদি প্রয়োজন। কাজের চাপে ব্রেকফাস্ট বা লাঞ্চ স্কিপ করা তো একেবারেই উচিত নয়। খাবারে ব্যালেন্স করে চলা জরুরি। স্ট্রেসড হয়ে গেলে অনেকেই টুকটাক জাঙ্কফুড খেয়ে ফেলেন। এটা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। রোজকার ডায়েটে প্রচুর জল, ফল, সবজি রাখুন। নিয়মিত এক্সারসাইজ করা প্রয়োজন। ডিস্ট্রেস করার জন্য মেডিটেশন খুব ভাল। মেডিটেশন করলে আত্মআবিষ্কার বা সেলফ এক্সপ্লোরেশনের সুযোগ পাওয়া যায়। এছানা ফ্রিহ্যান্ড এক্সারসাইজও করতে পারেন। চনমনে লাগবে। যেহেতু ঘুমের সঙ্গে স্ট্রেসের সম্পর্ক গভীর, তাই পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম হওয়া খুব জরুরি।



যোগাযোগ: ৯৮৩১১৭৯১৭১

মডেল: গার্গী, সৈকত, সংগীতা, বিবৃতি, শিঞ্জিনি, তোশানি

মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
শাড়ি: মৃগনয়নী, দক্ষিণাপন, ফোন: ২৪২৩৭৫১২
লোকেশন: ক্লাব ইকো ভিস্তা বাই কনক্লেভ ফোন: ২৫৬৯৩৮০০/৩৮১২

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

আপনার পছন্দের **item**

শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, নেলপলিশ কিংবা লিপস্টিক— আপনার শখ- আহ্লাদের নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲গরমে আপনাকে আরাম দিতে উষা নিয়ে এল এয়ার কুলার। দু'টি ভিন্ন মডেলে এই এয়ার কুলার পাওয়া যাচ্ছে। এর বিশেষত্ব, এটি রিমোর্ট দ্বারা পরিচালিত হয়। এতে আছে অফ টাইমার ও কার্বন ডাস্ট ফিল্টার, যা আপনাকে শুদ্ধ ঠান্ডা হাওয়া দেবে। কুলারগুলোর দাম ১০৯৯০ টাকা থেকে ১৫৪৯০ টাকা পর্যন্ত।



▲কোলিস ফুড নিয়ে এল সল্টি চানাচুর। কম মশলা দিয়ে তৈরি এই চানাচুর চায়ের সঙ্গে খেতে দারুণ লগবে। ২৫ গ্রাম, ৮০ গ্রাম ও ৪০০ গ্রাম চানাচুরের দাম যথাক্রমে ৫ টাকা, ১৩ টাকা ও ৬০ টাকা।



▲রান্নার স্বাদ বাড়াতে ইমামি হেলদি অ্যান্ড টেস্টি নিয়ে এল কাচ্চি ঘানি সরষের তেল। ভিটামিন এ, ডি ও ই সমৃদ্ধ এই সরষের তেল রান্নার স্বাদ বহুগুণ বাড়িয়ে তুলবে। ৩৫ মিলির দাম ৫ টাকা ও ৭৫ মিলির দাম ১০ টাকা।

আপনার চুলকে আরও সুন্দর করে তুলতে গার্নিয়ার নিয়ে এল গার্নিয়ার ফ্রুকটিস গুডবাই ড্যামেজ শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার। এটি তিনবার ব্যবহারে চুল হয়ে উঠবে ১০ গুণ বেশি শক্তিশালী। ৮০ মিলি শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ৬৫ ও ৬৯ টাকা।



▼আপনার নখের সৌন্দর্যকে আরও বাড়িয়ে তুলতে অরিফ্লেম নিয়ে এল জোরদানি গোল্ড ল্যাক ব্রিলিয়ান্স নেলপলিশের এক অসাধারণ সম্ভার। মিস্ট হোয়াইট, পার্লি ন্যুড, পিঙ্ক ক্যারাট, রয়্যাল রেড, ল্যাকার্ড চেরিসহ আকর্ষণীয় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৪৪৯ টাকা।





▲পুরুষদের জন্য টাইটান আইপ্লাস নিয়ে এল ক্লেয়ার কালেকশন। এই কালেকশনে আছে ১০০ টিরও বেশি ডিজ়াইন। এই কালেকশনের বিশেষত্ব চশমাগুলো একদিকে যেমন ওজনে হালকা তেমনই স্টাইলিশ ও টেকসই। এই কালেকশনের দাম শুরু ৯৯৫ টাকা থেকে।



▲ আপনার ঠোঁটকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে অ্যাভন নিয়ে এল আলট্রা কালার ম্যাট লিপস্টিক। এসপিএফ ১৫ সমৃদ্ধ এই লিপস্টিক ঠোঁটকে ভিতর থেকে ময়েশ্চারাইজ় করবে। এই লিপস্টিক ১০ টি আকর্ষণীয় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৩৯৯ টাকা।


A quality product from Sheela Group ISO 9001 Certified
40 YEARS OF EXCELLENCE
স্লিপ নির্বাণ
এসে গেছে Sleepwell-র পক্ষ থেকে স্প্রিংফ্রেশের রেঞ্জ।
স্প্রিংফ্রেশ ম্যাট্রেসগুলিতে আছে পকেট অথবা বোনেল ইনারস্প্রিং
সিস্টেম যা আসে আন্তজার্তিক খ্যাতিপ্রাপ্ত 'জিরো টার্ন' প্রযুক্তির সাথে।
Treated with Health Fresh Technology
Assured Guarantee 10 Year* Conditions Apply
Sleepwell
Springfresh
কমফার্ট এবং সাপোর্টের মিশ্রণ
Applications invited for "Sleepwell World" Exclusive Showrooms.
www.sleepwellproducts.com, Helpline No./Institutional Enquiries: Int-91-(0)-120-4512260, Toll Free 1800 103 6664
Sleepwell SHOWROOMS: KOLKATA: ULTADANGA - 033 32212211, DHRMATALA - 9230622763, NEW ALIPUR - 9830011909, TOLLYGANJ – 9874840301, BAGUIHATI – 9831607904, MANIKTALA - 9830379760, BEHALA CHOWRASTA - 033 24880156, BEHALA SHIBRAMPUR – 9831486681, BARAKPORE – 9231224306, KALAYNI – 9230627482, BARASAT -9830133747 PATNA: 06122216015, 9334090323, DARBHANGA - 9431253317, CHAPRA - 9852615254, RANCHI - 0651 2330182, 9708036700, DEOGHAR - 9801523419, JAMSHEDPUR – 8051168248, BOKARO – 9308773532, DHANBAD – 8092140403, CHAIBASA – 9431196405, GUWAHATI – 9854082220, 9207044699, 8721980650, 9864031303, SILCHAR – 9435072100, 9435074482, AGARTALA – 9856349191, SHIVASAGAR - 9435055013, ARUNACHAL PRADESH – 9436041172, DIMAPUR – 9401622222, TINSUKIA – 9435037386, TEJPUR – 9435181631, AIZAWL – 9436140383.

শিফন শাড়ির জাদু চিরন্তন। রঙের মায়াজাল, ফুরফুরে টেক্সচারে এই বারো হাতের আবেদনই আলাদা। ফ্যাশন ফিচারে শিফনের অনন্য প্রেজেন্টেশন।

রঙের বাহার



আকাশি নীল একরঙা জমি। শিফন শাড়িতে হালকা রুপোলি পাড়। আঁচলেও একই রেফারেন্স।

শাড়ি: সভেরা শাড়িজ প্রাইভেট লিমিটেড, পার্ক স্ট্রিট
ফোন: ২২২৬১৬৯৫
ব্লাউজ: প্রীতি দাস
ফোন: ৯৭৪৮৬৭৪৫৭২
দুল: করিশমা, নিউ মার্কেট
ফোন:৯০৩৮৭৪৫৭৪৮



শাড়ি: স্বাভি
ফোন: ৪০০৩৪৬২৭

শাড়ির রং এবারে উজ্জ্বল হলুদ। পাড়ে সোনালি জরি ও সিকুইন ওয়র্ক। জমি জুড়ে ছোট ছোট সোনালি বুটি। সঙ্গে হল্টারনেক বিকিনি ব্লাউজ়।



কমলা আর মরচে, একই কালার প্যালেটের রং শাড়ির জমিতে মিলেমিশে একাকার। সেল্ফ স্ট্রাইপড জমিতে সরু সোনালি জরি পাড়। সেই রঙেরই কনট্রাস্টিং ব্লাউজ়। হালকা সোনার গয়নায় দারুণ।

শাড়ি: সভেরা শাড়িজ়
গয়না: মানস
ফোন: ৯৭৪৮০২৪৪১১
ব্লাউজ়: প্রীতি দাস

মাস্টার অফ ক্রিয়েশন

সাধ্যের মধ্যে সাধ পূরণ করতে ইন্ডিয়ান জেম অ্যান্ড জুয়েলারি ক্রিয়েশন নিয়ে এল হালকা ওজনের সোনা, হিরে ও প্ল্যাটিনামের গয়নার এক্সক্লুসিভ কালেকশন।







ইন্ডিয়ান জেম অ্যান্ড জুয়েলারি ক্রিয়েশন, জুয়েলারি ইন্ডাস্ট্রিতে ছ'দশকেরও বেশি সময় ধরে খ্যাতির শীর্ষে অবস্থান করছে। প্রতিটি দিন নতুন রূপে সেজে উঠতে নিয়ে এল হালকা ওজনের গয়নার এক অভিনব সম্ভার। এতে আছে সোনা, হিরে ও প্ল্যাটিনামের গয়না। এই কালেকশনে আছে আংটি, নেকলেস, নাকছাবি, গলার চেন থেকে শুরু করে পেনডেন্ট ও ব্রেসলেটের নজরকাড়া সম্ভার। আধুনিক মহিলাদের পছন্দের কথা মাথার রেখে এগুলো তৈরি করা হয়েছে। শুধু মহিলাদের জন্যই নয়, পুরুষদের উপযোগী গয়নাও রয়েছে। শুধু নিজের জন্যই নয়, পছন্দের মানুষকেও উপহার দিতে পারেন। সাধারণের কথা মাথায় রেখে হালকা ওজনের এই গয়নাগুলো বাজেটের মধ্যেই পাওয়া যাচ্ছে। দাম ২,০০০ টাকা থেকে ৭০,০০০ টাকার মধ্যে। ইন্ডিয়ান জেম অ্যান্ড জুয়েলারি ক্রিয়েশনের বিশেষত্ব এদের প্রতিটি ডিজাইনের গয়নাই এক্সক্লুসিভ ও অনন্য। প্রতিষ্ঠাতা মিস্টার পুনম চাঁদ দুগর, চেয়ারম্যান মিস্টার প্রমোদ দুগর, ম্যানেজিং ডিরেক্টর মিস্টার প্রয়াস দুগর ও ডিরেক্টর প্রতীক দুগরের তত্ত্বাবধানে ইন্ডিয়ান জেম অ্যান্ড জুয়েলারি ক্রিয়েশন উল্লেখযোগ্য সাফল্য পেয়েছে। কলকাতায় ৯ বি উড স্ট্রিট, হাওড়া, সাউথ সিটি মল (দোকানের নম্বর- ০০৩), সিটি সেন্টার টু (রাজারহাট) (দোকানের নম্বর- ২০১), ১০৬ বরদান মার্কেট ও দুর্গাপুর সিটি সেন্টারে (দোকানের নম্বর- ২০৫) এদের শোরুম আছে। মুম্বইতে ১৭ জুলাই থেকে ২১ জুলাই ইন্টারন্যাশনাল জেম অ্যান্ড জুয়েলারি শো অনুষ্ঠিত হবে। সেখানে ইন্ডিয়ান জেম অ্যান্ড জুয়েলারি ক্রিয়েশন তিনটি নতুন কালেকশন — জুয়েল এক্সপ্রেস, ইটারনিটি ও ইটারনাল নিয়ে আসতে চলেছে। জুয়েল এক্সপ্রেস কালেকশনে আছে অ্যান্টি গোল্ড ও হিরের সমন্বয়ে নেকলেস ও পেনডেন্ট, যা বিয়ে, পার্টি বা বিশেষ অনুষ্ঠানের জন্য তৈরি করা হয়েছে। ইটারনিটি কালেকশন নতুন প্রজন্মের পছন্দের কথা মাথার রেখে তৈরি করা হয়েছে। ইটারনাল কালেকশনে আছে হিরে খচিত বিডস ও মালার অলংকার।

Helpline: 24x7 +918981089018
Website: www.igjcreation.com, **email:** igjc@igjcreation.com



প্রেক্ষিতে যেমন
রঙের মেলা, শাড়ি
জুড়েও তেমন
রঙের রায়ট। লাল-
কমলা-ফুশিয়ার
অনন্য কম্বিনেশন।
সরু সোনালি
জরির রেফারেন্স
জমিতে ও আঁচলে।

শাড়ি: সভেরা শাড়িজ়
দুল: মানস

মডেল: স্নেহা
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
লোকেশন: স্বভূমি,
দি হেরিটেজ প্লাজ়া
ফোন: ৯৯০৩১২৮০০২
ছবি: সোমনাথ রায়


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
জীবনে
জড়িয়ে
থাকে
রেশম
শিল্পী
RESHAM SHILPI



বেজ সেল্ফ ওয়র্ক করা
কালিদার কুর্তার সঙ্গে
একই রঙের চুড়িদার।
হেমলাইনে সরু
সোনালি জরি পাড়।
নেটের দোপাট্টায় বিদরি
ওয়র্ক ও জরি পাড়।

এথনিক এলিগেন্স

ডিজ়াইনার
মোনোটোন, লেয়ারস, ড্রেপ,
তরুণ
ডেলিকেট এমব্রয়ডারি।
তহলিয়ানির
এথিরিয়াল সেটিংয়ে ড্রামাটিক,
ইন্ডিয়ান
গর্জাস প্রেজ়েন্টেশন।
কালেকশন।



লেয়ারস, ড্রেপস, শিয়ার নিয়ে কাজ করতে ভালবাসি। এমব্রয়ডারি, মিরর ওয়র্ক, নানা ধরনের মোটিফস নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করাটই আমার নেশা।



লেহেঙ্গা স্টাইল ক্রিম রঙের শাড়ি। জমি জুড়ে ভারি এম্বেলিশমেন্ট ও ফ্লোরাল এমব্রয়ডারি। পাড়েও ফ্লোরাল মোটিফ। নেটের আঁচলেও ভারি এমব্রয়ডারি। সঙ্গে হাই নেক ফুল স্লিভ ব্লাউজ। ব্লাউজেও একই ঘরানার এমব্রয়ডারি ও মিরর ওয়র্ক।

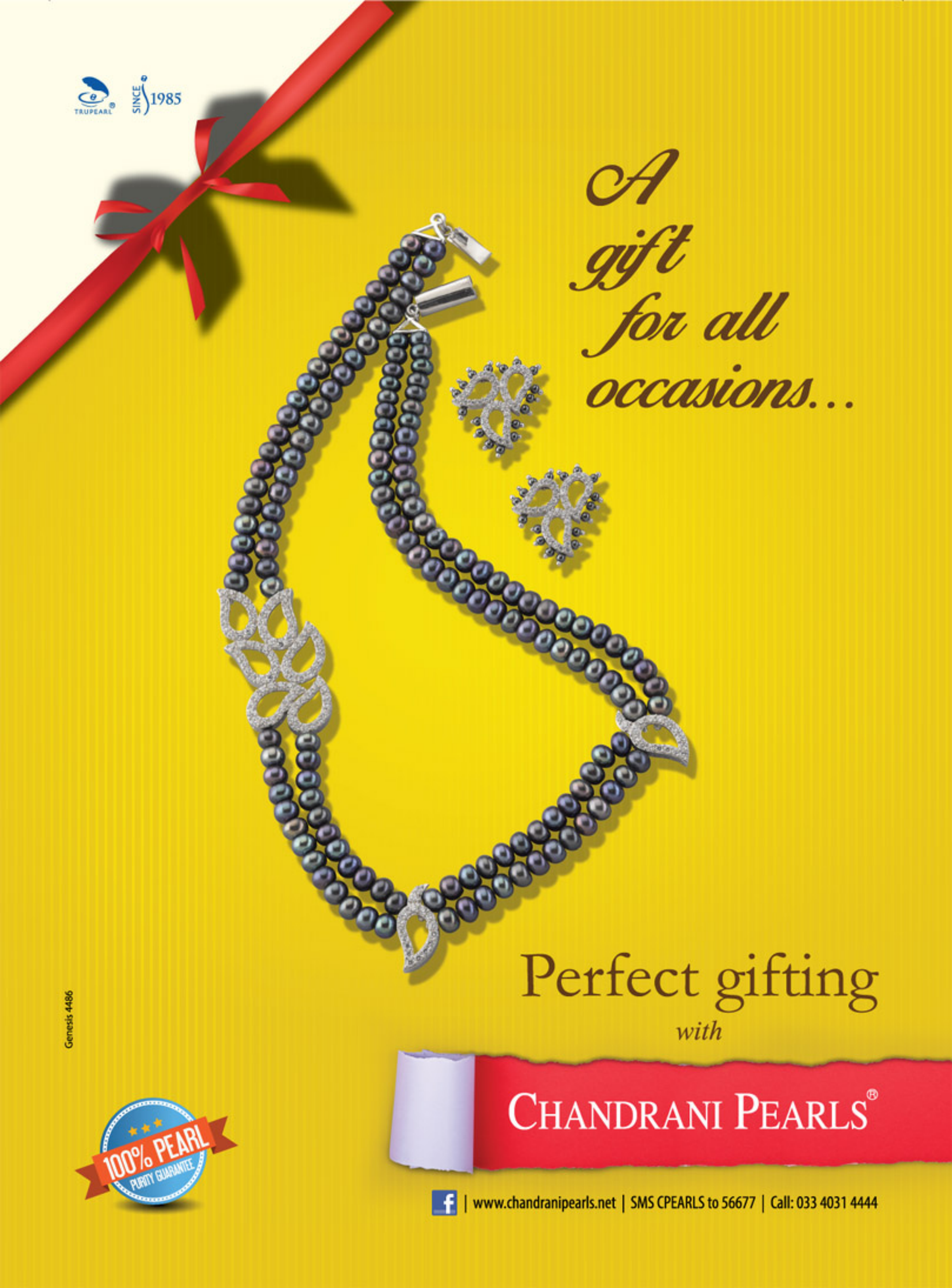


সাদা অ্যাসিমেট্রিকাল
ফুল স্লিভ কালিদার
কুর্তা। সঙ্গে একই
রঙের চুড়িদার।
কোমরে স্টাইলিশ
বেল্ট ও অ্যাবস্ট্রাক্ট
প্রিন্টেড দোপাট্টা।



সৌজন্যে: ল্যাকমে ফ্যাশন উইক, ২০১৪
ছবি: অম্লান দত্ত

বেজ রঙের লেহেঙ্গা। জমি জুড়ে বিদরি ওয়র্ক। একই কালার প্যালেটের দোপাট্টা। মোনোটনি ব্রেক করতে পাড়ে লাল রঙের ছোঁয়া।


TRUPEARL®
SINCE 1985
A gift for all occasions...
Perfect gifting
with
CHANDRANI PEARLS®
| www.chandranipearls.net | SMS CPEARLS to 56677 | Call: 033 4031 4444
Genesis 4486
100% PEARL
PURITY GUARANTEE





ফ্লোরাল ফ্যান্টাসি

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বয়স ১৯ বছর। ফ্যাশন নিয়ে চর্চা করতে ভালবাসি। নতুন স্টাইল, ট্রেন্ড নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করা আমার নেশা। প্রিন্টস পছন্দ করি। অ্যাবস্ট্র্যাক্ট, জিওমেট্রিক, সব প্রিন্টই ভাল লাগে। জানতে চাই এই সিজ়নে কোন প্রিন্ট সবচেয়ে হিট?

দিয়া, ই-মেল মারফত

আপনার ফ্যাশন সেন্স বেশ



Mother's Comfort

Comfortable Maternity Bras

The feeding bra has 'drop cups' with adjustable straps and broad hooks at the back for a snug fit. Two cleverly concealed side panels take care of your growing needs while you nurse your little one.

Crimping between breasts increases the V effect you essentially desire for wearing T shirts and low cut tops. The firm knit in the cups beneath substitutes for the under wire, ensuring that you shape up perfectly and confidently, with adequate support. Seamless inner cups bring in complete comfort, a secure fit and effortless breast-feeding sessions, making it the ultimate choice for you.

- ✓ Drop-cups for quick feeding
- ✓ Integrated inner cups
- ✓ Seamless stitch
- ✓ Extra 'lift' for perfect shape
- ✓ Added comfort
- ✓ Convenient unlocking system
- ✓ Easy feeding sessions



Smart opening system

BODYCARE

WOMEN INNERWEAR

Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com



ভালই মনে হচ্ছে। এই সিজ়নে সবচেয়ে জনপ্রিয় ট্রেন্ড ফ্লোরাল প্রিন্ট। ব্রাইট, ভাইব্র্যান্ট। আপনার বয়স যেহেতু খুবই কম, সুতরাং যে কোনওরকমভাবে স্টাইলিং করতে পারেন। ফ্লোরাল প্রিন্টেড শর্ট জাম্পস্যুট খুব স্মার্ট লাগে দেখতে। আবার ফ্লোরাল প্রিন্টেড টপের সঙ্গে কনট্রাস্টিং রঙের প্যান্ট পরতে পারেন। ক্যাজুয়াল ডে আউটের জন্যে পারফেক্ট। ফ্লোরাল প্রিন্টেড ট্রাউজ়ার্সও দেখতে ভাল লাগে। সঙ্গে টিম আপ করুন ব্রাইট টপ। একেবারে পারফেক্ট!

মডেল: বিবৃতি
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
পোশাক: প্রমোদ, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
ফোন: ৪০২৩৫০১৯
লোকেশন: স্বভূমি, দি হেরিটেজ প্লাজ়া
ফোন: ৯৯০৩১২৮০০২
ছবি: সোমনাথ রায়

ফ্লোরাল প্রিন্টেড প্যান্টস



পুরনো সম্পর্ক

পুরনো সম্পর্কের অবসান। নতুন সম্পর্ক শুরু হতে পারে, নাও হতে পারে। কিন্তু এতদিনের কাছের মানুষটির সঙ্গে সব সম্পর্ক ছিন্ন করে দেওয়া কী সবসময় প্রয়োজনীয়?

দু'জনের মধ্যে রোমান্স তুঙ্গে। একে অপরের হাত ধরে এ পাড়া থেকে ও পাড়া, পুরো শহরটাই চষে বেড়াচ্ছেন দিব্যি। কিন্তু কিছুদিন পরে যদি ব্রেক আপ হয়ে যায়, যদি আপনার বা তাঁর জীবনে আসে নতুন কেউ, তখন তো আর স্বাভাবিক সম্পর্ক ধরে রাখা যায় না! সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার পিছনে বিভিন্ন কারণগুলোর উপরেই নির্ভর করবে ভবিষ্যতে আপনাদের সম্পর্ক ঠিক কীরকম থাকবে। অনেক সম্পর্ক তিক্ততার সঙ্গে শেষ হয়ে যায়। প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ড প্রতারণা করে থাকলে তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ রাখা নিষ্প্রয়োজন। তবে মিউচুয়াল ব্রেক আপের ক্ষেত্রে সুসম্পর্ক রাখা যেতেই পারে।

যখন একটি সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসছেন, তখন দু'জনেরই একে অপরের কাছে কারণগুলো স্পষ্ট করে বলা প্রয়োজন। তবে একটি সম্পর্ক সফল হয়নি বলে, তাঁর সঙ্গে আর কোনও ধরনের সম্পর্ক সফল হবে না, এমন নিশ্চয়তা নেই। তাই, দু'পক্ষের মধ্যে মিউচুয়াল অ্যাডমিরেশন থাকলে বন্ধুত্ব রাখা যেতেই পারে। তবে আপনার বর্তমান সঙ্গীর কাছ থেকে কিছু লুকোবেন না। সম্ভব হলে একে অপরের সঙ্গে আলাপ করিয়ে দিন। এতে ভুল বোঝাবুঝি এড়ানো সম্ভব। যদি দু'পক্ষই উদার মনোভাবের হন, তাহলে মাঝেমধ্যে দেখা করা যেতেও পারে। সোশাল নেটওয়র্কিং সাইটেও যোগাযোগ রাখতে পারেন। তবে নতুন সঙ্গীটিকে না জানিয়ে করবেন না। তবে, পুরো ব্যাপারটাই নির্ভর করবে আপনার বর্তমান ও প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের উপর। একটি সম্পর্কের জায়গায় নতুন সম্পর্ক তৈরি না হলে অতীতকে ভুলে যাওয়া কষ্টকর। সেক্ষেত্রে চেষ্টা করেও সুসম্পর্ক রাখা কঠিন হয়ে যায়। ব্রেক আপের পরে তাই দু'তরফেই খোলাখুলি আলোচনা করে জেনে নেওয়া প্রয়োজন আপনারা আদৌ স্বাভাবিক বন্ধুত্ব রাখতে সক্ষম কিনা! সুসম্পর্ক রাখতে প্রয়োজনে কমন বন্ধুদেরও সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। একে অপরের প্রয়োজনে পাশে থাকা খুব জরুরি। তবে খেয়াল রাখবেন, প্রাক্তন প্রেমিকটির কাছে আবার কোনও ভুল ইঙ্গিত যেন পৌঁছে না যায়। কিছুতেই কিছু না হলে অতীতকে ভুলে বর্তমানে মনোযোগ দেওয়া জরুরি।

নতুন শুরু



প্রাক্তন প্রেমিকের সঙ্গে নিছক বন্ধুত্বের সম্পর্ক রাখা সবসময়ে বাস্তবে কঠিন। তাই সবার আগে দু'জনের জন্যই প্রয়োজন অতীত থেকে বেরিয়ে আসার মানসিকতা তৈরি করা।

মডেল: সম্রাজ্ঞী, সৈকত
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪ ৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট
ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস

চোখের



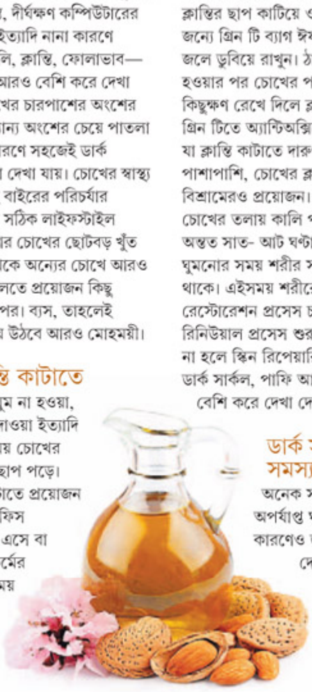
যত্ন ও মেক-আপ

চোখের তলায় ক্লান্তির ছাপ, ডার্ক সার্কল বা ফোলাভাবের মোকাবিলায় প্রয়োজন নিয়মিত যত্নের। আর আপনার চোখকে আরও সুন্দর করে তুলতে দরকার সঠিক মেক-আপের। রইল চোখের যত্ন ও মেক-আপের সহজ গাইডলাইন।

কথায় বলে বিউটি লাইজ় ইন দি আইজ় অফ দ্য বিহোল্ডার... তাই অন্যের চোখে নিজেকে আরও সুন্দর দেখাতে ত্বক ও চুলের যত্নের পাশাপাশি প্রয়োজন চোখের যথাযথ যত্নের। কারণ, চোখের তলায় ক্লান্তির ছাপ বা ডার্ক সার্কল আপনার সৌন্দর্য অনায়াসে মলিন করে দিতে পারে। তাই, প্রয়োজন চোখের সঠিক পরিচর্যার। আসলে শারীরিক অসুস্থতা, ব্লাড সার্কুলেশনের সমস্যা, ঠিক মতো ঘুম না হওয়া ,স্ট্রেস, ক্লান্তি, দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটারের সামনে কাজ করা ইত্যাদি নানা কারণে চোখের তলায় কালি, ক্লান্তি, ফোলাভাব— এই সমস্যাগুলো আরও বেশি করে দেখা দেয়। আসলে চোখের চারপাশের অংশের ত্বক শরীরের অন্যান্য অংশের চেয়ে পাতলা ও নরম হওয়ার কারণে সহজেই ডার্ক সার্কলস, বলিরেখা দেখা যায়। চোখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে তাই বাইরের পরিচর্যার পাশাপাশি দরকার সঠিক লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্টও। আর চোখের ছোটবড় খুঁত ঢেকে নিজের চোখকে অন্যের চোখে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে প্রয়োজন কিছু সাধারণ মেক-আপের। ব্যস, তাহলেই আপনার চোখ হয়ে উঠবে আরও মোহময়ী।

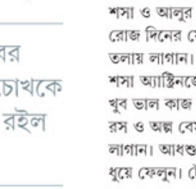
চোখের ক্লান্তি কাটাতে

স্ট্রেস, ঠিক মতো ঘুম না হওয়া, অনিয়মিত খাওয়াদাওয়া ইত্যাদি কারণে অনেক সময় চোখের চারপাশে ক্লান্তির ছাপ পড়ে। চোখের ক্লান্তি কাটাতে প্রয়োজন সামান্য যত্নের। অফিস থেকে বাড়ি ফিরে এসে বা সারাদিনের কাজকর্মের পর যখন একটু সময় পাবেন তখন ঠান্ডা গোলাপ জলে তুলো কয়েকমিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এটা আইপ্যাড হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। চোখ বন্ধ করে শুয়ে পড়ুন। চোখের পাতার উপর গোলাপ জলে ভেজানো আইপ্যাড রাখুন। ২০ মিনিট এভাবে শুয়ে রিল্যাক্স করুন। দেখবেন, চোখের ক্লান্তি নিমেষে কেটে গিয়ে তরতাজা লাগছে। ক্লান্তির ছাপ কাটিয়ে ওঠার জন্যে গ্রিন টি ব্যাগ ঈষদুষ্ণ জলে ডুবিয়ে রাখুন। ঠান্ডা হওয়ার পর চোখের পাতার উপর কিছুক্ষণ রেখে দিলে ক্লান্তি কমে যাবে। গ্রিন টিতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান আছে, যা ক্লান্তি কাটাতে দারুণ কার্যকর। এগুলোর পাশাপাশি, চোখের ক্লান্তি কাটাতে যথেষ্ট বিশ্রামেরও প্রয়োজন। কারণ, ঘুম কম হলে চোখের তলায় কালি পড়তে পারে। রাতে অন্তত সাত- আট ঘণ্টা ঘুমোন। কারণ, ঘুমনোর সময় শরীর সবচেয়ে রিল্যাক্সড থাকে। এইসময় শরীরের রিপেয়ার ও রেস্টোরেশন প্রসেস চলতে থাকে। সেল রিনিউয়াল প্রসেস শুরু হয়। ঘুম ঠিকমতো না হলে স্কিন রিপেয়ারিং প্রসেস ব্যাহত হয়। ডার্ক সার্কল, পাফি আইজ়ের সমস্যা আরও বেশি করে দেখা দেয়।



ডার্ক সার্কলের সমস্যায়

অনেক সময় অপুষ্টি, স্ট্রেস, অপর্যাপ্ত ঘুম বা বংশগত কারণেও ডার্ক সার্কলের সমস্যা দেখা দেয়। তাই বাইরে থেকে তো পরিচর্যা করবেনই, পাশাপাশি এই জাতীয় কোনও সমস্যা আপনার হচ্ছে কি না তা প্রথমেই দেখে নিন। প্রতিদিন অনামিকাতে অল্প আমন্ড অয়েল নিয়ে চোখের চারপাশে হালকা হাতে এক মিনিট মাসাজ করুন। তবে মাসাজ করার সময় অবশ্যই একদিকে মাসাজ করবেন। ১৫ মিনিট পর ভিজে তুলো দিয়ে হালকা করে মুছে নিন। এর পাশাপাশি শসা ও আলুর রস সমান পরিমাণে মিশিয়ে রোজ দিনের যে কোনও সময়ে চোখের তলায় লাগান। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। শসা অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন ও টোনার হিসেবে খুব ভাল কাজ করে। টোম্যাটোর রস, লেবুর রস ও অল্প বেসন মিশিয়ে চোখের তলায় লাগান। আধশুকনো হলে ভিজে হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। টোম্যাটোয় থাকা ভিটামিন সি, এ ও আয়রন ক্লান্তি কাটাতে খুব উপকারী। দু'টো তুলোর বল দুধে ডুবিয়ে ফ্রিজে রাখুন। বল দু'টো চোখের উপর রেখে ১৫ মিনিট শুয়ে রিল্যাক্স করুন। চোখ আরাম পাবে। ডার্ক সার্কলের সমস্যাও কমবে।

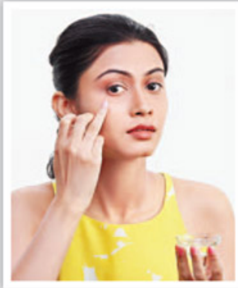


চোখের ফোলাভাব কমাতে

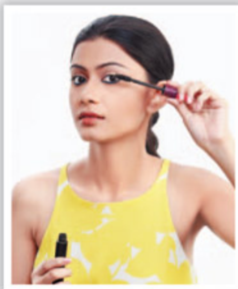
পাফি আইজ় বা চোখের ফোলাভাব কমাতে কোল্ড কমপ্রেস করতে পারেন। কোল্ড কমপ্রেস করলে চোখের চারপাশের ব্লাড ভেসলস আরাম পায়। পাশাপাশি ঘরোয়া উপায়ও ট্রাই করতে পারেন। শসা গোল করে কেটে ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা শসা চোখের উপর কিছুক্ষণ রাখতে পারেন। সমস্যা কমবে। বাড়িতে আই জেল থাকলে আধঘণ্টা ফ্রিজে রাখার পর সেই জেল চোখে লাগান। চোখের ফোলাভাব অনেক কমবে। যাঁদের পাফি আইজ় তাঁরা নুন কম খান। কারণ, নুন বেশি খেলে তা চোখের চারপাশের টিস্যুতে জমতে থাকে। বেশি করে জল খান। যাতে জমে থাকা নুন শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

চোখের নিয়মিত যত্ন

একটা বাটিতে গোলাপ জল নিয়ে ফ্রিজে রাখুন। দিনে বেশ কয়েকবার ঠান্ডা গোলাপ জলে তুলো ভিজিয়ে চোখের চারপাশ মুছে নিতে পারেন। টোনার হিসেবে দারুণ কাজ করে। চোখের চারপাশে এক চামচ গ্লিসারিন, এক চা-চামচ লেবুর রস ও এক টেবলচামচ আলুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে দিনে দু'বার চোখের চারপাশে লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। রোজ রাতে শুতে



১ ডার্ক সার্কল কমাতে অনামিকায় অল্প আমন্ড অয়েল নিয়ে চোখের চারপাশে এক মিনিট মাসাজ করুন। উপকার পাবেন।



২ চোখের পাতা বড় ও ঘন দেখাতে একবার মাসকারা লাগানোর পর আরও এককোট মাসকারা লাগান।

কম্পিউটারের সামনে টানা অনেকক্ষণ কাজ করলে মাঝে মাঝে চোখে ঠান্ডা জলের ঝাপটা দিন। চোখের ক্লান্তি কেটে যাবে ও চোখ পরিষ্কার থাকবে।



যাওয়ার আগে ভিটামিন এ ও ই সমৃদ্ধ আন্ডার আই ক্রিম বা জেল লাগাতে পারেন। ১০ মিনিট অপেক্ষা করে ভিজে তুলো দিয়ে মুছে নিন। চোখের ক্লান্তি, ডার্ক সার্কলের সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে। যাঁরা একটানা অনেকক্ষণ কম্পিউটারের সামনে কাজ করেন তাঁরা টানা ২০ মিনিট কাজ করার পর দু'-তিন মিনিট চোখকে বিশ্রাম দিন। ঠান্ডা জল দিয়ে মৃদু ঝাপটা দিন। এত চোখে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে, চোখ পরিষ্কার থাকবে ও ক্লান্তি কেটে যাবে।

খুঁত ঢাকতে আই মেক-আপ

চোখের তলায় ভাঁজ, ডার্ক সার্কলের সমস্যা কিংবা চোখ অপেক্ষাকৃত ছোট — চোখের সব খুঁতই মেক-আপের সাহায্যে ঢেকে ফেলা সম্ভব। যাঁদের চোখ অপেক্ষাকৃত ছোট তাঁরা চোখের উপরের ও নীচের পাতায় মোটা করে কাজল লাগাবেন না, এতে চোখ আরও ছোট দেখাবে। বরং চোখের নীচের পাতায় ভিতরের কোণ থেকে বাইরের কোণ অবধি সরু করে কাজল লাগিয়ে ভেতরের দিকে হালকা করে স্মাজ করে দিন, দেখতে ভাল লাগবে। আর আই শ্যাডোর ক্ষেত্রে হালকা শেডের আইশ্যাডো বাছুন। এতে চোখ অপেক্ষাকৃত বড় দেখাবে। সবশেষে আইব্রোর নীচে আউটওয়ার্ড স্ট্রোকে সামান্য ট্রান্সলুসেন্ট শিমার লাগিয়ে নিন। চোখ আগের চেয়ে বড় ও উজ্জ্বল দেখাবে। যাঁদের চোখ অপেক্ষাকৃত বড় তাঁরা চোখের উপরে ও নীচের পাতায় মোটা করে কাজল বা আইলাইনার লাগাতে পারেন। আর আইশ্যাডোর ক্ষেত্রে গাঢ় রঙের আইশ্যাডো ট্রাই করুন। চোখ যদি বসা হয় সেক্ষেত্রে আই মেক-আপ হবে একটু অন্যরকম। চোখের নীচের পাতায় মোটা করে কাজল লাগান। তবে এক্ষেত্রে চোখের উপরের পাতায় আইলাইনার না লাগানোই ভাল। যদি লাগাতেই হয় তাহলে খুব সরু করে লাগান। চোখের পাতার আকৃতি অনুযায়ী মাসকারা ব্যবহার করারও নিয়ম আছে। চোখের পাতা ছোট হলে লং ল্যাশ মাসকারা ট্রাই করুন। চোখের পাতা লম্বা দেখাতে চাইলে মাসকারা শুকিয়ে যাওয়ার পর সামনের দিকটায় আরও একবার মাসকারা লাগিয়ে নিন। আই ল্যাশ ছোট হলে প্রয়োজনে ফলস আই ল্যাশ ব্যবহার করতে পারেন। আর চোখের পাতা যদি পাতলা হয়, সেক্ষেত্রে ট্রাই করতে পারেন ভলিউম মাসকারা। অথবা একবার মাসকারা লাগানোর পর শুকিয়ে নিয়ে আর এককোট লাগান। চোখের পাতা ঘন দেখাবে।

মডেল: সুস্মিতা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ২৩৬৪৯৩৩১

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

মুখ অনুযায়ী সাজগোজ

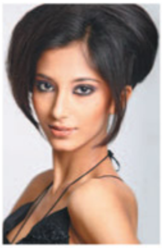
স্কিন টোন, ফিচারস অনুযায়ী মেক-আপ করুন। সঙ্গে মাথায় রাখুন পোশাকের রং। জানালেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



সামনের সপ্তাহে একটা ফর্মাল ইনভিটেশন আছে। ড্রেস কোড কালো। আমার চোখের রং বাদামি। আমি চাই সেগুলো ভাল করে বোঝা যাক। আমার চুল মাঝারি, কালো, ব্রাউন স্ট্রিকস আছে।

মৌমিতা কর, *কসবা*

ফর্মাল ইনভিটেশনে মেক-আপ খুব লাউড রাখবেন না। চোখের ভিতরের দিকে কাজল দিয়ে আউটলাইন করুন। চোখ হাইলাইট করতে স্মোকি আইজ় খুব ভাল অপশন। ব্রাউন, ব্ল্যাক, ব্লু আই মেক-আপ শেড ব্যবহার করুন। চোখের তলায় ডার্ক সার্কল থাকলে স্মোকি আইজ় করার আগে কনসিলার লাগিয়ে নিন। এরপর কাজল পেনসিল দিয়ে চোখের উপের পাতায় লাইন টানুন। নীচের পাতায়ও সরু করে কাজল লাগাতে পারেন। চোখের পাতায় কোনও নিউট্রাল কালারের আইশ্যাডো যেমন আমন্ড কালার লাগান। চোখের আউটার কর্নারে ডার্ক ব্রাউন বা গ্রে শেডের শ্যাডো লাগান। ব্লেন্ড করুন। ব্ল্যাক কোল পেনসিল দিয়ে চোখের উপরের পাতায় লাগিয়ে স্মাজ করে দিন। শেষে ভলিউমিনাইজ়িং মাস্কারর দু' কোট লাগিয়ে নিন। তবে খেয়াল রাখবেন যেন আইশ্যাডো নষ্ট না হয়ে যায়।



আমার গায়ের রং চাপা। আমার ত্বক রুক্ষ, সাদা সাদা ছোপও আছে। আমার স্বামী ফর্সা রঙের প্রতি খুবই আকৃষ্ট। আমার কোন ধরনের ফাউন্ডেশন বা কমপ্যাক্ট শেড লাগানো ঠিক হবে। একটু টিপস পেলে ভাল হবে।

নন্দিতা মুখোপাধ্যায়, *শ্যামবাজার*

আপনার স্বামীর ফর্সা রঙের প্রতি আকর্ষণ আছে বলেই আপনাকে ফর্সা হওয়ার জন্যে উঠে পড়ে লাগতে হবে তার কোনও মানে নেই। আপনি যেমন, তেমনই সুন্দর। তবে হ্যাঁ, মেক-আপ আপনি করতেই পারেন, কিন্তু নিজের স্কিন টোন অনুযায়ী। এখন বিভিন্ন মলেই বিউটি কাউন্টার থাকে। ওখানে গিয়ে নিজের স্কিন টোন অনুযায়ী ফাউন্ডেশন ও কমপ্যাক্ট কিনে নিন। আর ত্বকে সাদা ছোপ এড়ানোর জন্যে ফাউন্ডেশন লাগানোর আগে ময়েশ্চারাইজ়ার লাগিয়ে নিন।



ব্ল্যাক হেডসের সমস্যা কিংবা রুক্ষ চুলের সমস্যা— প্রয়োজন যথাযথ যত্নের। কীভাবে নেবেন ত্বক ও চুলের সঠিক যত্ন? আপনার প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

ত্বক ও চুলের যত্নে



■ **আমার নাকে প্রচুর ব্ল্যাক হেডস আছে। কী করলে ব্ল্যাক হেডসের সমস্যা কমবে?**

সায়ন্তনী অধিকারী, যাদবপুর

সকালে মুখ ধোয়ার পর, তুলোয় অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে নাকে লাগিয়ে নিন। বেকিং সোডা ও জল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে ব্ল্যাকহেডের উপর লাগান। পাঁচমিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। আপনাকে কিন্তু প্রতিদিন এই মিশ্রণ ব্যবহার করতে হবে। তবেই উপকার পাবেন। পাশাপাশি সপ্তাহে তিনদিন চালেরগুঁড়ো ও গোলাপজল মিশিয়ে নাকে লাগাতে পারেন। আধশুকনো হলে ভিজে হাতে পাঁচমিনিট ঘষে ধুয়ে ফেলুন। কিছুদিন করলে উপকার পাবেন।

■ **আমার বয়স ২৯ বছর। আমি প্রতিদিন শ্যাম্পু করি। এতে আমার চুল খুব শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে গেছে। কী করলে চুল চকচকে ও নরম হবে?**

জয়িতা চন্দ্র, নিউ ব্যারাকপুর



চুল নোংরা হলে আপনাকে রোজ শ্যাম্পু তো করতেই হবে। তবে শ্যাম্পু করার সময় অল্প পরিমাণ শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন। আর সবসময় বেশি জল দিয়ে চুল ধোবেন। শ্যাম্পু করার পর প্রতিবার ক্রিমযুক্ত কন্ডিশনার অবশ্যই ব্যবহার করবেন। পাশাপাশি দু'চা চামচ গ্লিসারিন, এক টেবলচামচ তিলের তেল, একটা ডিমের কুসুম একসঙ্গে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। একঘণ্টা পর জল দিয়ে ধুয়ে ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন। চুল চকচকে ও নরম হবে।

প্রশ্ন পাঠান: ✉ sananda@abp.in

SURFING

সমুদ্রের ঢেউয়ের সঙ্গে তাঁর ভাব ভালবাসা অনেকদিনের। আর সেখান থেকেই তিনি দেশের প্রথম মহিলা পেশাদার সার্ফার। ঈশিতা মালব্য শোনালেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

- ভারতে সার্ফিং শেখার খুব সুযোগ নেই। তবে মণিপালের 'দ্য শাকা সার্ফ ক্লাব' সার্ফিংয়ের ব্যাপারে ট্রেনিং পেতে আদর্শ। লগ ইন করুন https://theshakasurfclub.wordpress.com/contact/-এ।
- পেশাদার হতে গেলে ট্রেনিং থাকা প্রয়োজন। অনেকেই পরিবেশের অভাবে অনিয়মিত হয়ে পড়েন।
- সার্ফিং নিয়ে অযথা ভীতি কাটিয়ে ওঠা খুব দরকার।



ছোটবেলা থেকেই সার্ফিং শেখার ইচ্ছে ছিল। কিন্তু আমাদের দেশে সমুদ্রে ঢেউ কোথায়! বুঝেছিলাম আমাকে বিদেশেই যেতে হবে। সাত বছর আগে মুম্বই থেকে মণিপাল চলে আসি উচ্চশিক্ষার জন্য। এখানেই এক আশ্রমে আলাপ হয় ক্যালিফোর্নিয়া থেকে আসা একদল সার্ফারের সঙ্গে। ওরাই আমাকে শেখাতে শুরু করে। প্রথমবার ঢেউয়ের সঙ্গে ভাব জমানোর পরে বুঝেছিলাম বাকি জীবনটা সার্ফিং করেই কাটাতে হবে! প্রথমে আমার বাবা-মা আমার এই সিদ্ধান্ত একেবারেই পছন্দ করেননি। আমি ও আমার বয়ফ্রেন্ড তুষার অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র বিক্রি করে টাকা জমাতে শুরু করি। ২০০৭-এ প্রথম সার্ফবোর্ড কিনি। সার্ফিং ভালবাসলেও, কখনওই ভাবিনি যে আমিই দেশের প্রথম মহিলা পেশাদার সার্ফার হব! গ্র্যাজুয়েশনের পরে আমি কখনও শহরে ফেরত যাওয়ার কথা ভাবিইনি। দশটা-পাঁচটা রোজকার চাকরি করা আমার পক্ষে সম্ভব ছিল না। বরং আমি ও তুষার মিলে খুলে ফেললাম সার্ফ স্কুল—'দ্য শাকা সার্ফ ক্লাব'। শুধু সার্ফিং শেখানোই নয়, জলের মধ্যে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায়, সেগুলোও এখানে শেখানো হয়। ভারতের প্রথম সার্ফ ক্যাম্পসাইট 'ক্যাম্প নামালোহা' খুলেছি সদ্য। মণিপালের কোদি বেঙ্গরের ছোট্ট ফিশিং ভিলেজে অবস্থিত। ভারতে সার্ফারের সংখ্যা মাত্র একশোর আশেপাশে। ভারতে বিচ কালচার জনপ্রিয় নয়। সমুদ্র নিয়ে সাধারণ মানুষজনের বেশ ভয়ও রয়েছে। তবে আশার কথা, ধীরে ধীরে এই ভয় কেটেও যাচ্ছে। আমার স্কুলে অনেক মেয়ে সার্ফিং শিখতে আসলেও তাঁরা খুব একটা নিয়মিত নয়। বড় শহরের বাসিন্দারা সার্ফিংয়ের উপযুক্ত সুযোগও পায় না। আবার অনেক মেয়েই ট্যানড হয়ে যাওয়ার ভয়ে এই পেশা এড়িয়ে চলে। ছোট শহরের অনেক পরিবারই সার্ফিংয়ে মেয়েদের পোশাকের ব্যাপারে বেশ রক্ষণশীল। তাই নানারকমের সামাজিক চাপের মোকাবিলা করতে হয়। আমার ধারণা, সার্ফিংয়ের মতো খেলার ভারতে জনপ্রিয় হতে আরও বেশ কিছুটা সময় লাগবে। ভারতে বেশ কিছু উন্নতমানের সার্ফিং স্পট থাকলেও বড় শহরগুলিতে পরিচ্ছন্ন বিচ আর বড় ঢেউয়ের বড্ড অভাব। সার্ফিংকে প্রোমোট করার জন্য আমি ও আমার বন্ধুরা মিলে একটি শর্ট ফিল্মও বানিয়ে ফেলেছি। নাম 'আ রাইজিং টাইড'। শুরুর দিকে সার্ফিংয়ের জন্য আমি মোটেও খুব একটা উপযুক্ত ছিলাম না। দুর্বল ছিলাম। আর ঢেউয়ের সঙ্গে পাল্লা দিতে রীতিমতো কষ্ট করতে হত। ছেলেরা অনেকেই আমার থেকে অনেক এগিয়ে যেত। পুরুষ সার্ফাররা সবসময় সহযোগিতা করলেও, তাঁরা কখনওই আমাকে খুব একটা সিরিয়াসলি নেয়নি। তবে সাত বছর পরে আমার ব্যাপারে তাঁদের মতামত অনেকটাই বদলে গিয়েছে। গত বছরেই আমি শ্রীলঙ্কা গিয়েছিলাম সার্ফিং করতে। এছাড়া আমেরিকাতে প্রায় চার মাস ধরে দারুণ অ্যাডভেঞ্চার করে এলাম। ওখানে ক্যালিফোর্নিয়া, নিউ ইয়র্ক আর হাওয়াই দ্বীপপুঞ্জে সার্ফিং করি। সার্ফিং আমায় জীবনের নানা ঘাত প্রতিঘাতের সঙ্গে লড়াই করতে শিখিয়েছে, ধৈর্য ধরতে শিখিয়েছে। আমার নতুন ফিল্ম প্রজেক্ট 'বিয়ন্ড দ্য সার্ফেস' ভারতের প্রথম সার্ফিং ডকুমেন্টারি যাঁর সব চরিত্রই মহিলা। ২০১৩ সালে দক্ষিণ ভারতের পশ্চিম উপকূল ধরে চলতে চলতে আমি ও আরও পাঁচজন মহিলা সার্ফার এই প্রজেক্ট শুট করি। আমি বর্তমানে ভারতীয় সার্ফ টিমের সদস্য। ভবিষ্যতে মহিলা প্রতিনিধি হিসেবে আন্তর্জাতিক সার্ফিং কনটেস্টে অংশ নিতে চাই। আর চাই সারা বিশ্বে সার্ফিং করতে।



ছবি সৌজন্যে: দ্য শাকা সার্ফ ক্লাব

যোগাযোগ: ০৯৯৮৬৭৪২৭১০

ফিট থাকতে এক্সারসাইজ়



সুন্দর ফিগার পেতে চান কিংবা এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে সারা জীবন ফিট থাকতে চান। কী এক্সারসাইজ় করবেন জানালেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।



আমার বয়স ২২ বছর। আমি পেশার মডেল। পেশার খাতিরে আমায় ছিপছিপে চেহারা ধরে রাখতে হয়। সঙ্গে সারা জীবন ফিট ও অ্যাক্টিভ থাকতে চাই। এরজন্য কী ধরনের এক্সারসাইজ় করব জানালে খুব উপকৃত হব।
মৌবনী চট্টোপাধ্যায়, নাকতলা

আপনি যে আপনার শরীর নিয়ে সচেতন, তা দেখে ভাল লাগল। আপনাকে আমি সহজ কয়েকটা এক্সারসাইজ় বলে দিচ্ছি ট্রাই করে দেখতে পারেন। সারা জীবন ফিট থাকতে আপনি কার্ডিও ভাসকুলার এক্সারসাইজ় (অ্যারোবিক্স) করতে পারেন। অ্যারোবিক্স বিভিন্ন রকমের হয়। যেমন ধরুন, স্টেপ অ্যারেবিক্স, ফ্লোর অ্যারোবিক্স, ডান্স অ্যারোবিক্স। আপনার যেটা পছন্দ সেটাই করতে পারেন। অ্যারোবিক্স হার্ট ও ফুসফুস ভাল রাখতে সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, নিয়মিত অ্যারোবিক্স করলে স্ট্যামিনা বাড়ে। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখাতে, এমনকি ওজন কমাতেও অ্যারোবিক্স দারুণ কার্যকর। অ্যারোবিক্স সাধারণত গানের তালে তালে করা হয়। ফলে, এই ধরনের এক্সারসাইজ় করার সময় আপনি যথেষ্ট এনজয়ও করবেন, একঘেয়ে লাগবে না। আপনি সপ্তাহে তিন থেকে পাঁচদিন অ্যারোবিক্স করতে পারেন। এর পশাপাশি ট্রেডমিল, কার্ডিও কিকবক্স, ক্রসট্রেনার এক্সারসাইজ়, সাইক্লিং বা সুইমিংও করতে পারেন। এগুলো আপনার ওজন যেমন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে তেমনই আপনাকে ফিট ও অ্যাক্টিভ রখবে। আপনার জন্য স্ট্রেংথ ট্রেনিংও ভাল অপশন। স্ট্রেংথ ট্রেনিং মাসল স্ট্রেংথ ও বোন ডেনসিটি বাড়াতে খুব সাহায্য করে। আপনি যোগাসনও করতে পারেন। যোগাসন একদিকে যেমন স্ট্রেস কমাতে দারুণ কাজ করে তেমনই বিভিন্ন রোগ (বিশেষ করে ডায়াবিটিস ও হার্টের সমস্যা) থেকে রক্ষা করে। এছাড়া ইচ্ছে করলে জিম বল বা কোর বোর্ডের সাহায্যে কোর ট্রেনিংও করতে পারেন। এটা আপনার শরীরের ব্যালেন্স বাড়াতে সাহায্য করবে। ফিট ও অ্যাক্টিভ থাকতে প্রতিদিন আধঘণ্টা থেকে একঘণ্টা করে এগুলোর মধ্যে আপনি যেকোনও এক্সারসাইজ় করতে পারেন। তবে, আপনি এর আগে কখনও এক্সারসাইজ় করেছেন কিনা চিঠিতে তা জানান নি। তাই এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে একবার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে নিন। প্রথমে অল্প সংখ্যায় করুন। পরে অভ্যস্ত হয়ে গেলে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়ান। একথা কথা মাথায় রাখবেন, একই এক্সারসাইজ় দীর্ঘদিন ধরে করলে শরীর অভ্যস্ত হয়ে যায়, ফলে ঠিক ততটা ফল পাওয়া যায় না। তাই রোজ একই এক্সারসাইজ় না করে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে করুন। যেমন ধরুন, এক সপ্তাহ প্রতিদিন সকালে আধঘণ্টা হাঁটলেন। পরের সপ্তাহ সুইমিং করলেন। তৃতীয় সপ্তাহে সাইক্লিং করলেন। চতুর্থ সপ্তাহে জগিং করলেন। রোজকার জীবনযাত্রায় সামান্য কিছু পরিবর্তন আনুন। লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। কাছাকাছি কোথাও গেলে হেঁটেই যাতায়াত করুন। এক্সারসাইজ়ের পাশাপাশি খাওয়াদাওয়ার দিকেও নজর দিতে হবে। যতটা সম্ভব জাঙ্ক ফুড, মিষ্টি এড়িয়ে চলুন। কম ক্যালরিযুক্ত পুষ্টিকর খাবার খান। এই কয়েকটা জিনিস মেনে চলুন, সুফল পাবেনই।

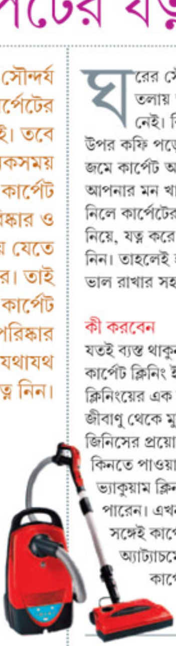
কার্পেটের যত্ন নিন

ঘরের সৌন্দর্য বাড়াতে কার্পেটের জুড়ি নেই। তবে অনেকসময় অযত্নে কার্পেট অপরিষ্কার ও মলিন হয়ে যেতে পারে। তাই দীর্ঘদিন কার্পেট সুন্দর ও পরিষ্কার রাখতে যথাযথ যত্ন নিন।

ঘরের সৌন্দর্য বাড়াতে বা আপনার পায়ের তলায় আরাম দিতে কার্পেটের কোনও বিকল্প নেই। কিন্তু ধরুন, আপনার সাধের কার্পেটের উপর কফি পড়ে বিশ্রী দাগ হয়ে গেল! বা ধুলোময়লা জমে কার্পেট অপরিষ্কার হয়ে গেল! এ অবস্থায় আপনার মন খারাপ তো হবেই। আর যথাযথ যত্ন না নিলে কার্পেটের আয়ুও যে কমতে বাধ্য! একটু সময় নিয়ে, যত্ন করে কার্পেট পরিষ্কার করুন ও যথাযথ যত্ন নিন। তাহলেই হবে। আপনার সাহায্যে রইল কার্পেট ভাল রাখার সহজ গাইডলাইন।

কী করবেন

যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন, সপ্তাহে অন্তত একদিন কার্পেট ক্লিনিং ইজ় আ মাস্ট। স্টিম ক্লিনিং কার্পেট ক্লিনিংয়ের এক সহজ উপায়। এতে কার্পেটে থাকা জীবাণু থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এর জন্যে খুব বেশি জিনিসের প্রয়োজন নেই। স্টিম ক্লিনার খুব সহজেই কিনতে পাওয়া যায়। যদি স্টিম ক্লিনার না থাকে তাহলে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়েও কার্পেট ক্লিনিং করতে পারেন। এখন প্রায় প্রত্যেক ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের সঙ্গেই কার্পেট ক্লিনিংয়ের জন্যে আলাদা করে অ্যাট্যাচমেন্ট থাকে। ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের সাহায্যে কার্পেটে জমে থাকা ধুলো পরিষ্কার করে ফেলুন। কার্পেট পরিষ্কার করার সময়



সপ্তাহে অন্তত একদিন একটু সময় বার করে ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের সাহায্যে কার্পেটে জমে থাকা ধুলো ময়লা ভাল করে পরিষ্কার করে নিন। বছরে অন্তত একদিন কার্পেট রোদে দিন।

প্রথমে কর্নার থেকে শুরু করে তারপর কার্পেটের মাঝের অংশ পরিষ্কার করুন। কার্পেটের উপরে যদি চা বা কফি পড়ে যায়, তাতেও চিন্তার কিছু নেই। এর চটজলদি সমাধান আছে। দাগের উপর খানিকটা দুধ ঢেলে দিন। এবার পরিষ্কার তুলোর সাহায্যে ঘষতে থাকুন। খেয়াল রাখবেন তুলোটি যেন দুধে ভেজানো হয়। দাগটি যখন প্রায় মিলিয়ে আসবে, তখন জলে ভেজানো তুলো দিয়ে ঘষে নিন। দাগ উঠে যাবে। তবে পুরনো কফির দাগ তুলতে গেলে গরম জলে বোরেক্স মিশিয়ে দাগের উপর লাগিয়ে নিন। কার্পেটে তেলমশলার দাগ হলে এক টেবলচামচ হোয়াইট ভিনিগার, বেকিং সোডা ও দু'কাপ উষ্ণ জল একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করুন। তারপর কার্পেটের যেখানে দাগ রয়েছে, তার উপর নরম ব্রাশ দিয়ে এই পেস্ট লাগিয়ে রাখুন। শুকিয়ে গেলে



পরিষ্কার ভিজে তোয়ালে দিয়ে হালকা হাতে ঘষে নিন। দেখবেন দাগ সহজে উঠে আসবে। তবে অনেকদিনের ময়লা তুলতে ছ'মাস বা এক বছর পরপর প্রফেশনাল ক্লিনার দিয়ে কার্পেট পরিষ্কার করাতে পারেন। সাধারণত কার্পেট খুব ভারি হয় বলে প্রায়শই রোদে দেওয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না। তবুও অবশ্যই বছরে অন্তত দু'বার কার্পেট রোদে দিন। রোদ ন্যাচারাল ডিসইনফেকটেন্টের কাজ করে। কার্পেট স্টোর করার সময়ে সাদা পরিষ্কার সুতির কাপড়ে জড়িয়ে তার ভিতরে ন্যাপথলিন বা শুকনো লঙ্কা বা নিমপাতা দিয়ে স্টোর করুন। এতে কার্পেট ভাল থাকে। বাচ্চাদের ঘরে উলেন কার্পেট না রেখে কটন অথবা জুটের কার্পেট রাখুন। কারণ, বাচ্চাদের ঘর খুব তাড়াতাড়ি অপরিষ্কার হয়ে যায়। কটন বা জুটের কার্পেট সহজেই কেচে নেওয়া যায়, ভারিও হয় না। তাই ব্যবহার করতে সুবিধা হয়।



খাওয়ার অভ্যেস বদলান

ওজন কমাতে, সুস্থ থাকতে নিজের খাওয়াদাওয়ার অভ্যেস আজই বদলান। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

অনেকেই আমাকে জিজ্ঞেস করেন যে ভুঁড়ি কি আদৌ কমানো যায়? আলাদা করে হয়তো স্পট রিডাকশন হয় না, কিন্তু খাওয়াদাওয়ার উপর সংযম রাখতে পারলে, ওজন অবশ্যই কমে। ইট ইজ় পসিবল টু শ্রিঙ্ক ইওর স্টম্যাক। আর তার জন্যে খাওয়দাওয়ার যে দীর্ঘ অভ্যেস তৈরি করেছেন, তা বদলানো জরুরি। প্রথমেই শিখতে হবে কখন খাওয়া থামাতে হবে। আমরা সবাই পেট একেবারে ভরে গেলে তবেই খাওয়া থামাই। এটাই প্রথম ভুল। ওভারইটিং থ্রেশহোল্ডে পৌঁছনোর আগেই খাওয়া বন্ধ করে দিন। এবার নিশ্চয় প্রশ্ন করবেন যে কীভাবে সেটা সম্ভব। কী করে বুঝবেন যে পেট ভরেছে অথচ ওভারইটিংয়ের থ্রেশহোল্ডে পৌঁছয়নি? এই থ্রেশহোল্ড কিন্তু এক একজন মানুষের ক্ষেত্রে এক এক রকম। আবার একই মানুষের মধ্যে সময়বিশেষে থ্রেশহোল্ডের তারতম্য ঘটে। স্ট্রেস, বয়স, এক্সারসাইজ় সব কিছুর উপরই ওভারইটিং থ্রেশহোল্ড নির্ভর করে। শুনে জটিল মনে হলেও আদতে কিন্তু নিজের থ্রেশহোল্ড জানা বেশ সহজ। এর জন্য আপনাকে কোনও রক্ত বা ইউরিন পরীক্ষা করাতে হবে না। আপনি যদি দিনে ছোট ছোট মিল অল্প সময়ের ফারাকে খেতে থাকেন, তা হলে কখনওই বেশি খেয়ে ফেলার ভয় থাকে না।

আমাদের পেটের আয়তন ঠিক দু' হাত মুঠো করলে যেমন হয়, তেমন। ফলে একটা সময়ে দু'মুঠোর বেশি খাবার পেট নিতে পারে না। কিন্তু আমরা বেশি খেয়ে পেটের উপর অত্যাচার করি। ফলে পেটের খাবার নেওয়ার ক্ষমতা ক্রমশ বাড়তে থাকে। তাই আমি সংখ্যায় বেশি, কিন্তু পরিমাণে কম খাবার খেতে বলি। শরীরে যতটা খাবার প্রয়োজন ততটাই দেবেন, কিন্তু ভাগে ভাগে। তাই তো বলি ওজন কমানোর জন্যে নিজের পছন্দের খাবার ছেড়ে দিতে হয় না। শুধু পরিমাণটা কমালেই যথেষ্ট।



কিন্তু আমরা এখানেই গণ্ডগোল করে ফেলি। প্রথম দিকে খাবারের পরিমাণের দিকে নজর দিলেও, পরে আর পেরে উঠি না। আবার এর মধ্যে নেমন্তন্ন, বিয়েবাড়ি, গেট টুগেদার থাকলে তো কথাই নেই। বা রেস্তরাঁয় খেতে গেলেও সব সময় পরিমাণ মতো খাওয়া যায় না। কিন্তু এই অজুহাতে বেশি খাওয়াটা মেনে নেওয়া যায় না। তাই যখন খাবেন (যেখানেই খান না কেন) মন দিয়ে খাবেন। খাবারের প্রতিটা টুকরো রেলিশ করে খান। খাবারের প্রতি মনোযোগ দিলে কখন থামতে হবে, নিজেই বুঝতে পারবেন। আপনাদের সুবিধার্থে একটা ছোট্ট গাইডলাইন দিচ্ছি, মেনে চলার চেষ্টা করুন।

- খেতে বসার সময় ফোন, টিভি, কম্পিউটার বন্ধ রাখুন। খাওয়ার সময় বাবু হয়ে বসুন।
- সাধারণত যে পরিমাণের ভাত, ডাল, তরকারি খান, তার থেকে অর্ধেক পরিমাণ থালায় বা বাটিতে বেড়ে নিন। খেতে শুরু করার আগে এক গ্লাস জল খেয়ে নিন।
- কাঁটা-চামচ ছেড়ে হাত দিয়ে খান।
- প্রতিটা গ্রাস ভাল করে চিবিয়ে, আস্তে আস্তে খান। মুখের খাবার শেষ না হওয়া পর্যন্ত পরের গ্রাস তুলবেন না (এতে বেশি খাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়)। পুরো খাবার শেষ হওয়ার পরও যদি আর একটু খেতে ইচ্ছে করে তা হলে যে অর্ধেক পরিমাণ খাবার আপনি নামিয়ে রেখেছেন, সেখান থেকেই এক হাতা তুলে নিন। পুরো খাবারটা খাবেন না।

মডেল: সঙ্গীতা, **মেক-আপ:** স্বরূপ **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **ছবি:** অমিত দাস



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে **ই মেল করুন:** sananda@abp.in

রুই, কাতলার বাহারি রান্না তো অনেক খেয়েছেন। কিন্তু গন্ধরাজ লেবু দিয়ে পাবদা কিংবা পটল দিয়ে পুঁটিমাছ? মাছের অন্যরকম রেসিপি জানালেন দেবারতি রায়।

পাবদা-পুঁটি-পারশে

কাজলিমাছের বাটি চচ্চড়ি

উপকরণ: কাজলি মাছ ২৫০ গ্রাম, আলু মাঝারি মাপের ১টা, পেঁয়াজ মাঝারি মাপের ১টা, হলুদগুঁড়ো ১/২ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা চেরা ৪টে, টোম্যাটোবাটা ১ টেবলচামচ, সরষেবাটা ১ টেবলচামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ।

প্রণালী: মাছে নুন, হলুদ, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে ১০ মিনিট মাখিয়ে রাখুন। আলু, পেঁয়াজ লম্বা করে কেটে নিন। এতে চেরা কাঁচালঙ্কা, টোম্যাটো, কাঁচালঙ্কা, সরষেবাটা, নুন, হলুদ,



কাজলি মাছের চচ্চড়ি

লঙ্কাগুঁড়ো সরষের তেল, ধনেপাতাকুচি ও আগে থেকে ভেজে রাখা মাছ মিশিয়ে দিন। গরম জলে টিফিন বক্সে মশলা মাখা মাখ ভরে ১৫ মিনিট ভাপিয়ে নিন। কিছুক্ষণ পর ঢাকা খুলে গরম গরম ভাতের সঙ্গে সার্ভ করুন।

গন্ধরাজী পাবদা

উপকরণ: পাবদা মাছ ২০০ গ্রাম, কালোজিরে ১/৪ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা চেরা ৪টে, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, হিং ১ চিমটে, গন্ধরাজ লেবুপাতা ৪-৫টা, রসুনকুচি ২টো, টোম্যাটোবাটা ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম হলে পাবদামাছ হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। খুব বেশি কড়া করে ভাজলে পাবদামাছের সেই ফ্লেভার পাওয়া যায় না। ওই তেলে কালোজিরে, কাঁচালঙ্কা, হিং, রসুনকুচি দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে টোম্যাটোবাটা, নুন, হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো একে একে দিন। কষে নিয়ে জল দিন। জল ফুটলে মাছগুলো দিয়ে ঢাকা দিন। মাছ সিদ্ধ হলে লেবুপাতা দিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। ১০ মিনিট ওই অবস্থায় ঢাকা দিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট পর নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।


গন্ধরাজী পাবদা

আম-বড়ি ফুলকপি দিয়ে মৌরলা

উপকরণ: মৌরলা ২৫০ গ্রাম, ফুলকপি ছোট আকারের ১টা, বড়ি ৪-৫টা, কাঁচা আম ১টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, জিরেবাটা ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টো, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, পাঁচফোড়ন ১/৪ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: মৌরলামাছে নুন, হলুদ মাখিয়ে ভাল করে ভেজে আলাদা করে রাখুন। ওই তেলে ফুলকপির ছোট টুকরোগুলো সোনালি করে ভেজে তুলে নিন। আরও কিছুটা তেল দিয়ে বড়ি ভেজে তুলে রাখুন। এবার পাঁচফোড়ন, জিরেবাটা, হলুদ, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে হালকা আঁচে কষে নিন। মশলা থেকে তেল বেরতে শুরু করলে আদাবাটা, কাঁচা আমবাটা ও কয়েকটা আমকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করে জল দিন। ভাজা ফুলকপির টুকরো ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে ঝোল ফুটতে দিন। ঝোলের মধ্যে মাছ ভাজা ও বড়ি ছাড়ুন। নুন, চিনি দিয়ে কিছুক্ষণ ফুটতে দিন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে গরম গরম ভাতের সঙ্গে দিন।

তিল ট্যাংরা

উপকরণ: ট্যাংরা মাছ ৪টে, সাদা সরষে ২ চা-চামচ, সাদা তিল ৪ চা-চামচ, টক দই ১

বেগুন, গাজর আর সেলেরি দিয়ে দারুণ স্ট্যু বানিয়ে ফেলতে পারেন। এর পোশাকি নাম কাপোনাতা। ইতালির জনপ্রিয় একটি ডিশ।



সেলেব্রিটি শেফ ও নামী রেস্তরাঁর কর্ণধার: ঋতু ডালমিয়া



আম বড়ি দিয়ে মৌরলা



তিল ট্যাংরা

টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ৩টে, কাঁচালঙ্কা চেরা ৩টে, পাঁচফোড়ন ১/৪ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: ট্যাংরা মাছ কেটে ধুয়ে নুন, হলুদ মাখিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম হলে ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলে পাঁচফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে একটা বাটিতে টক দই ফেটিয়ে তাতে তিলবাটা, সাদা সরষেবাটা, লঙ্কাবাটা, নুন, হলুদ ও সামান্য জল দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে তেলে দিয়ে নাড়তে থাকুন। প্রয়োজনে সামান্য জলও দিতে পারেন। গ্রেভি ঘন হলে এবার ভেজে রাখা মাছ দিয়ে ফুটতে দিন। মাছ সিদ্ধ হলে চেরা কাঁচালঙ্কা দিন। নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পুঁটি পটলের ঝাল

উপকরণ: পুঁটিমাছ ২৫০ গ্রাম, পটল ২টো, পেঁয়াজ ১টা, কাঁচালঙ্কা ৪টে, রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, সরষেবাটা ১ টেবলচামচ, পোস্তবাটা ১ টেবলচামচ, নারকেলবাটা ১ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, কালোজিরে ১ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: পুঁটিমাছে নুন-হলুদ মাখিয়ে হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। পটল সরু লম্বা করে কেটে ভেজে নিন। ওই তেলে কালোজিরে, কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজকুচি দিন। পেঁয়াজ সামান্য ভাজা হলে রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, পোস্ত, সরষে, নারকেলবাটা একে একে দিন। নুন, হলুদগুঁড়ো দিন। পুরো মশলাটা ভাল করে কষে নিয়ে ভাজা পটলগুলো দিন। সামান্য জল দিয়ে ভাজা মাছগুলো দিয়ে কম আঁচে ১৫ মিনিট রাখুন। ঢাকা খুলে সরষের তেল ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে সার্ভ করুন।



ক্যাপসিকাম পারশে

ক্যাপসিকাম পারশে

উপকরণ: পারশে মাছ ৫০০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম বড় সাইজের ১টা, টোম্যাটো ১টা, নুন-চিনি স্বাদমতো, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ।

প্রণালী: ক্যাপসিকাম একটু পুড়িয়ে নিয়ে পোড়া অংশ চেঁছে নিন ও মিক্সিতে পেস্ট করুন। কড়াইতে তেল গরম হলে নুন-হলুদ মাখানো পারশে মাছ হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলে শুকনোলঙ্কা দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে ক্যাপসিকামবাটা, নুন, চিনি, হলুদগুঁড়ো, ধনে, লঙ্কাগুঁড়ো ও টোম্যাটোবাটা একে একে দিয়ে কষে নিন। তারপর জল দিন। গ্রেভি ফুটে উঠলে ভাজা মাছ দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন।



পুঁটি পটলের ঝাল

যোগাযোগ: ৯৪৩৩৬১০৩৮৩

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



একমাত্র কুচিনা!
এই প্রথম চিমনী যাতে আছে
autoclean
ভারতীয় রন্ধনশৈলীর পক্ষে কার্যকরী
KUTCHINA ASTER
AUTOCLEAN
Auto Clean Technology
Filter Free Transparent Oil Collector
Teflon Coated Metallic Blower
Noiseless Operation
Zero Maintenance
FIEONA SS
• Stainless Steel Body
• 3rd Generation Auto Clean (Dry)
FLORENTINE-SS
• Stainless Steel Body
• 2nd Generation Auto Clean (Water)
ELITE EXCEL
• High Suction Capacity
• 2nd Generation Auto Clean (Water)
HB 2BZ DLX
• Presence Of Mirror Edge
• Cast Iron Pan Support
• Works In Both LPG & NG Gas
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
HB 4BK DLX
• Presence Of Mirror Edge
• Cast Iron Pan Support
• Works In Both LPG & NG Gas
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
HB 3BL DLX
• Works In Both LPG & NG Gas
• Flame Out Protection Device
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
basecampind.com
www.kutchina.com | E-mail : enquiry@kutchina.com | Like us at
BAJORIA APPLIANCES PVT. LTD.:
Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-700157,
Near VIP Road Haldiram, City Centre-II
SMS 'Kutchina' to 57333 | Toll Free: 1800 2000 199 | Customer Care No.: 033 4005 5005
Enquiry Timing: Mon-Fri 10.30 am-6.30 pm, Sat 10.30 am-3.30 pm
KUTCHINA®
Kitchen solutions and... beyond



পনির কুরকুরে

সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফস্ স্পেশাল

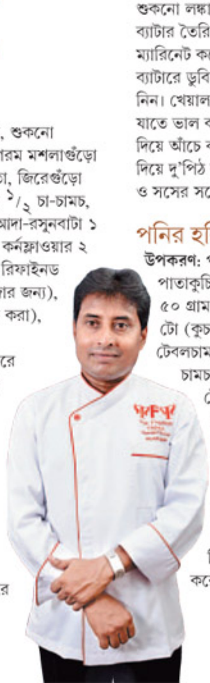
'দি ফাঞ্জাবি তড়কা' রেস্তরাঁর এগ্‌জিকিউটিভ শেফ নীলাদ্রি দাস শেয়ার করলেন পনির ও মাছের জিভে জল আনা তিনটি রেসিপি।



পনির কুরকুরে

উপকরণ: পনির ১২০ গ্রাম, শুকনো লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কসুরি মেথি ১/২ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, ময়দা ১/২ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, রিফাইনড অয়েল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য), কর্নফ্লেক্স ১/২ কাপ (গুঁড়ো করা), দই ১০ গ্রাম।

প্রণালী: পনির লম্বা লম্বা করে কেটে নিন। পাত্রে দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ফেটানো দইতে একে একে শুকনো লঙ্কাগুঁড়ো, গরম মশলাগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, কসুরি মেথি, আদা-রসুনবাটা ও নুন দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এতে পনিরের টুকরোগুলো দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। একঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। অন্য একটা পাত্রে ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, নুন, শুকনো লঙ্কাগুঁড়ো ও সামান্য জল মিশিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করে নিন। এবার আগে থেকে ম্যারিনেট করে রাখা পনিরের টুকরোগুলো ব্যাটারে ডুবিয়ে কর্নফ্লেক্সের উপর গড়িয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন, পনিরের দু'পিঠেই যাতে ভাল করে কর্নফ্লেক্স লাগে। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে পনিরগুলো দিয়ে দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে নিন। স্যালাড ও সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



পনির হরিয়ালি টিক্কা

উপকরণ: পনির ২৫০ গ্রাম, পুদিনা পাতাকুচি ৩ টেবলচামচ, ধনেপাতা ৫০ গ্রাম (কুচানো), কাঁচা লঙ্কা ২ টো (কুচানো), রিফাইনড অয়েল ২ টেবলচামচ, আদা-রসুনবাটা ২ চা-চামচ, দই ২ টেবলচামচ, বেসন ১ টেবলচামচ, চাট মশলা ১ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: ধনেপাতা, পুদিনাপাতা ও কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে মিক্সিতে বেটে নিন। পাত্রে এই মিশ্রণটি নিয়ে লেবুর রস মিশিয়ে আলাদা করে রাখুন। পনির কিউবের আকারে



পনির হরিয়ালি টিক্কা

কেটে নিন। অন্য একটা পাত্রে দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এতে আগে থেকে তৈরি করে রাখা ধনেপাতা ও পুদিনাপাতার মিশ্রণ, আদা-রসুনবাটা, বেসন, চাট মশলা, গরম মশলাগুঁড়ো, নুন দিয়ে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটিতে তেল মেশান। আগে থেকে কেটে রাখা পনিরের কিউবগুলো মিশ্রণটিতে দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। দু'ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। কাঠের স্কিউয়ারে এক ইঞ্চি দূরত্বে পনিরের কিউবগুলো গেঁথে ১৫ মিনিট গ্রিল করে নিন। আভেন থেকে বার করে পুদিনার চাটনি ও স্যালাডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কসুরি মাচ্ছি টিক্কা

উপকরণ: ভেটকি মাছ ২৫০ গ্রাম, দই ৩০ গ্রাম, লেবুর রস ১ চা-চামচ, চাট মশলা সামান্য, কসুরি মেথি ৫ গ্রাম, ডবল ক্রিম ১০ গ্রাম, আদা-রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, ছোট এলাচগুঁড়ো সামান্য, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২ টো (কুচানো), নুন স্বাদমতো, চিজ় (গ্রেট করা) ২ চা-চামচ, জায়ফলগুঁড়ো সামান্য, মাখন ১/২ টেবলচামচ, রিফাইনড অয়েল ১ টেবলচামচ।



কসুরি মাচ্ছি টিক্কা

প্রণালী: মাছে লেবুর রস ও নুন মাখিয়ে কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। পাত্রে দই নিয়ে ফেটিয়ে নিন। এতে মাখন, ক্রিম, আদা-রসুনবাটা, ছোটএলাচগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, জায়ফলগুঁড়ো, কাঁচালঙ্কাকুচি, তেল, চাট মশলা ও চিজ় দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন।

মিশ্রণটি মাছে দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। একঘণ্টা ফ্রিজে ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। ম্যারিনেট করে রাখা মাছ স্কিউয়ারে গেঁথে ১০ মিনিট গ্রিল করে নিন। স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৪০০৩৪১৩৬, ৪০০১৬১৬১

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



ফ্লোরাল ফ্রিটারস



পাঠিকার রান্নাঘর



পাকা কলা দিয়ে রান্না! তাও আবার অন্য স্বাদের, মুখরোচক পদ। শুনলে অনেকেই বিশ্বাস করবেন না। কিন্তু এও সম্ভব। একবার ট্রাই করেই দেখুন না...

শ্রা ব ণী সি ন হা

ফলের মধ্যে সুস্বাদু ও উপাদেয়। কিন্তু তবুও কলা দিয়ে মুখরোচক রেসিপি বানিয়ে ফেলা বেশ শক্ত কাজ। বড় বড় রাঁধুনিরাও ভেবে উঠতে পারেন না পাকা কলা দিয়ে ঠিক কী রান্না করলে তা সর্বজনগ্রাহ্য হয়ে উঠবে! তা বলে তো আর কলাকে অবহেলা করা যায় না। কলা দিয়েও কিন্তু বানিয়ে ফেলা যেতে পারে মুখরোচক রেসিপি। চারটে একটু অন্য স্বাদের পদ রইল আপনাদের জন্য।

ফ্লোরাল ফ্রিটারস

উপকরণ: পাকা কলা ২টো (চটকে মেখে রাখা), সুজি ১/২ কাপ, চালের গুঁড়ো ৫-৬ টেবলচামচ, ময়দা ১/২ কাপ, এলাচগুঁড়ো সামান্য, ভেজিটেবল অয়েল ১ কাপ (ভাজার জন্য), জল পরিমাণমতো, ফুলের ছাঁচ।

প্রণালী: একটি পাত্রে পাকা কলা, সুজি, চালের গুঁড়ো, ময়দা ও সামান্য এলাচগুঁড়ো একসঙ্গে মেখে নিন। পরিমাণমতো জল দেবেন। প্যানে



স্লিটেড বানানা ডিলাইট



বানানা র‍্যাপ ইন হানি ডিপ

তেল গরম করুন। কম আঁচে ফুলের ছাঁচটি চক্রাকারে তেলে ডুবিয়ে তুলে নিন। ওই ছাঁচ তরল মিশ্রণে ডুবিয়ে গরম তেলে ডোবান। মিশ্রণটি ফুলের আকারে তেলের মধ্যে খুলে পড়বে। দু'পিঠ ভাল করে ভেজে নিয়ে বড় ছাঁকনিতে তুলে নিন। এতে অতিরিক্ত তেল ঝরে যাবে। সস সহযোগে পরিবেশ করুন মুচমুচে বানানা ফ্রিটারস।

স্লিটেড বানানা ডিলাইট

উপকরণ: পাকা কলা ৪টে (খোসা ছাড়িয়ে স্লিট করে রাখা), কর্নফ্লেক্স ৫ টেবলচামচ, সাদা তিল ৩ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল অল্প, মিন্ট চকোলেট সস ৪ চামচ, স্ট্রবেরি জেলাটিনো পরিমাণমতো।

প্রণালী: একটি পাত্রে ক্রাশড কর্নফ্লেক্স ও আর একটি পাত্রে সাদা তিল নিন। স্লিট করা কলা প্রথমে কর্নফ্লেক্সে গড়িয়ে তারপর সাদা তিলে গড়িয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে কলাগুলো হালকা টস করে নিন। মুচমুচে হয়ে আসবে। সার্ভিং ডিশে সাজিয়ে মিন্ট চকোলেট সস আর স্ট্রবেরি জেলাটিনো দিয়ে পরিবেশন করুন।



বানানা মুজ়

বানানা মুজ়

উপকরণ: পাকা কলার পাল্প ৪ টেবলচামচ, পাকা কলার স্লাইস কয়েক টুকরো, দুধ ½ লিটার (ঘন করে রাখা), মিল্ক পাউডার ৬ চা-চামচ, কাজু পাউডার ৪ চা-চামচ, শুগার পাউডার ২ চা-চামচ, ক্রিম ৬ চা-চামচ।

প্রণালী: মিক্সারে মিল্ক পাউডার, শুগার পাউডার, কাজু পাউডার, কলার পাল্প ও ক্রিম একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। একেবারে মসৃণ হয়ে এলে মাইক্রোআভেনে মিনিট দুয়েক রেখে ঘন করে নিন। ঠান্ডা করে সার্ভিং কাপে ঢেলে নিন। পুরো জিনিসটা ফ্রিজে রেখে দিন কিছুক্ষণ। কলার টুকরো দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

বানানা র‍্যাপ ইন হানি ডিপ

উপকরণ: পাকা কলা ২টো, ময়দা ½ কাপ, মাখন ১ টেবলচামচ, ডিম ১টা, শুগার পাউডার ১ চা-চামচ, জল প্রয়োজনমতো। হানি ডিপের জন্য: মধু ৬ টেবলচামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, লেবুপাতা ১টা।

প্রণালী: পাকা কলা স্লাইস করে কেটে রাখুন। ময়দা, মাখন, চিনির পাউডার ও ডিম মেখে ডো তৈরি করুন। জল দিতে পারেন। মিশ্রণটি থেকে ছোট লেচি গোলাকারে কেটে বেলে নিন। এক একটি লেচির মধ্যে কলার স্লাইস দিয়ে চারপাশ দিয়ে মুড়ে র‍্যাপ করুন। মাইক্রোআভেনে অল্প মাখন ব্রাশ করে র‍্যাপগুলো সাজিয়ে দু'মিনিট বেক করে নিন। মধু ও লেবুর রস মিশিয়ে হানি ডিপ তৈরি করুন। এক মিনিট মাইক্রোআভেনে রেখে বের করে আনুন। বানানা র‍্যাপগুলো একটি পাত্রে সাজিয়ে তার উপর হানি ডিপ ব্রাশ করে পরিবেশন করুন। সাজানোর জন্য লেবুপাতা ব্যবহার করতে পারেন।

যোগাযোগ: ৮০১৭১৮৩৩৪৮

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



সুস্থ থাকতে সঠিক খাওয়াদাওয়া

ভাল থাকতে কোন খাবার, কতটা পরিমাণে খাবেন, কোনটা ডায়েট থেকে বাদ দেবেন জানাচ্ছেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট।

আমার বয়স ২৭ বছর। অফিসে কাজের চাপ খুব বেশি। স্ট্রেস কমাতে আমি সারাদিনে অন্তত ২০ কাপ চা খাই। অনেক চেষ্টা করেও অভ্যেস বদলাতে পারছি না। সারাদিনে এতবার চা খেলে কি শরীরের কোনও ক্ষতি হতে পারে? যদি হয় তাহলে কি করে এই অভ্যেস কমাব? প্লিজ় কিছু উপায় জানান।

কমলিকা সমাদ্দার, নৈহাটি

আমার মতে, কোন খাবারই শরীরের জন্য খারাপ নয়। তবে অবশ্যই তার একটা নির্দিষ্ট মাত্রা আছে। আপনি যতক্ষণ মাত্রার মধ্যে খাচ্ছেন ততক্ষণ শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না। কিন্তু মাত্রাতিরিক্ত খেলে ওই একই খাবার আপনার শরীরের ক্ষতি করতে পারে। এটা কিন্তু ওয়াইন, চকোলেট কিংবা চা— সব ধরনের খাবারের ক্ষেত্রেই হতে পারে। বিভিন্ন পরীক্ষায় দেখা গেছে রোজ চা খাওয়া শরীরের জন্য ভাল। তবে হ্যাঁ, কখনই দিনে ২০ কাপ চা খাবেন না। এটা একপ্রকার অ্যাডিকশন। এই অ্যাডিকশন থেকে মুক্তি পেতে নিজেকে মোটিভেট করুন। বেশি চা খেলে শরীরের অনেক ক্ষতি হতে পারে। ব্ল্যাক টিতে যে ফ্লোরাইড থাকে তা থেকে অনেকেরই দাঁতে কালো ছোপ হয়। হাড় দুর্বল হয়ে যায়। শুধু তাই নয়, ক্যাফেইন থেকে ব্লাড প্রেশার, হার্ট রেট বেড়ে যাওয়া, ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্সের মতো নানা সমস্যাও দেখা দেয়। এছাড়া অতিরিক্ত চা খেলে ঠিক মতো ঘুমও হয় না, রক্তে শুগারের মাত্রা বেড়ে যায়।



পাশাপাশি অন্ত্রে অ্যাসিড নিঃসরণের মাত্রাও বাড়ে, যা থেকে পরবর্তীকালে আপনার আলসারও হতে পারে। চায়ে ট্যানিন থাকে। আমরা খাবারের মাধ্যমে যে ক্যালশিয়াম, আয়রন, জিঙ্ক, পেয়ে থাকি, ট্যানিন সেগুলো অ্যাবজর্ব করতে দেয় না। ফলে শরীর যথাযথ পুষ্টি পায় না। এতক্ষণে নিশ্চয়ই বুঝে গেছেন দিনে ২০ বার চা খেলে আপনার শরীরে কী কী ক্ষতি হতে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চা খাওয়া কমাতে হবে। চায়ের পরিবর্তে গ্রিন টি, হোয়াইট টি খেতে পারেন। এখন বাজারে ক্যাফেইন ছাড়া চা পাওয়া যায়। সেগুলোও খেতে পারেন।

আমার বয়স ২৫ বছর। আমি ডিম খেতে খুব ভালবাসি। প্রতিদিন ব্রেকফাস্টে একটা করে ডিম খাই। আমাকে অনেকে বলছেন রোজ ডিম খাওয়া ভাল নয়। এতে নাকি উপকারের চেয়ে ক্ষতি বেশি হয়। কথাটা কি সত্যি?

চন্দ্রলেখা চট্টোপাধ্যায়, ডানলপ

ডিম খাওয়া কখনই শরীরের জন্য খারাপ নয়। ডিমে নানাধরনের প্রয়োজনীয় প্রোটিন ও ভিটামিন থাকে। বিশেষ করে ডিমের সাদা অংশ শরীরের জন্য খুব ভাল। একটা ডিমে ছ'গ্রাম প্রোটিন ও নয় ধরনের অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকে। তবে হ্যাঁ, ডিমের কুসুমে (হলুদ অংশে) স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে। তাও খুব বেশি না, দেড় গ্রাম মতো। তবে, কুসুমে লুটেন ও ক্যারোটেনয়েড থাকে, যা আমাদের চোখের জন্য খুব ভাল। শুধু তাই নয়, ডিমে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি ও ভিটামিন বি টুয়েলভ থাকে, যা শরীরের জন্য খুব ভাল। ডিমে কোলিন থাকে, যা মস্তিষ্কের সঠিক বিকাশে সাহায্য করে। ডিমে সালফার ও ভিটামিন থাকে যা, চুল ও নখের সঠিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। তাই আপনি নিশ্চিন্তে ডিম খেতে পারেন।



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in



অফিসে সহকর্মীদের নিয়ে একটুআধটু গসিপ করে থাকি আমরা সবাই। কিন্তু কতটা গসিপ করলে ব্যালেন্স বজায় থাকবে কিংবা গসিপের ফল যাতে মারাত্মক না হয়ে দাঁড়ায়, তার জন্যে কিছু জরুরি পরামর্শ।

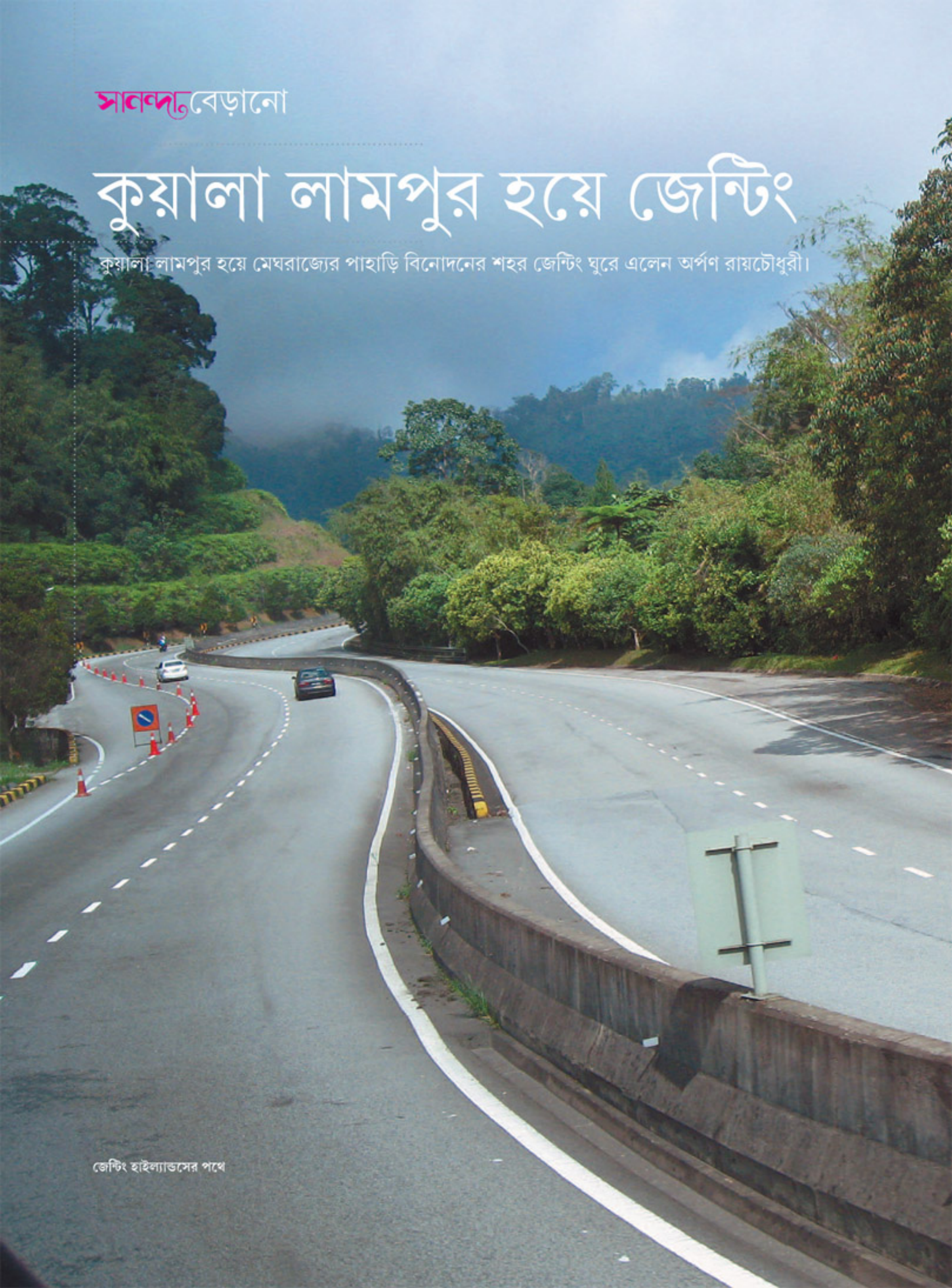
অফিস গসিপ

কাজের ফাঁকে ফাঁকে, লাঞ্চ আওয়ারে, চায়ের আড্ডায় সহকর্মীদের মধ্যে একটু আধটু গসিপ হয়েই থাকে। গসিপ মানে অন্যকে নিয়ে তাঁর আড়ালে চর্চা করা। সাধারণত আমরা দু'ধরনের ব্যক্তিদের নিয়ে অফিসে গসিপ করে থাকি। প্রথমত যে সহকর্মীকে আমরা অপছন্দ করি, আর দ্বিতীয়ত উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের, যাঁর নির্দেশ নিয়ে আমাদের মধ্যে নানা ধরনের মনোভাব তৈরি হয়। গসিপ মানে আদতে অন্যের কাজের সমালোচনা করা। সমালোচনা পজ়িটিভ বা নেগেটিভ দু'ধরনেরই হতে পারে। নেগেটিভ হলে সেটাই নিন্দার সমার্থক হয়ে দাঁড়ায়। যার নামেই গসিপ করুন না কেন, মনে রাখা দরকার অন্যের নিন্দা করলে, নিজেরও নিন্দার শিকার হতে বেশি দেরি হয় না। তাই শুধু ব্যক্তিগত ক্ষোভ উগরে দেওয়ার জন্য নিন্দা করাটা কোনও বুদ্ধিমানের কাজ নয়। সহকর্মীদের ব্যক্তিগত জীবন অফিস গসিপে যত কম টানেন ততই ভাল। তিনি বিশ্বাস করে আপনাকে কোনও কথা বললে, তার মর্যাদা রাখবেন। সবচেয়ে ভাল হয় কলিগদের পরিশ্রম, পারফর্মেন্সের মাধ্যমে তাঁদের বিচার করা। প্রত্যেক অফিসের একটা নিজস্ব ওয়র্ক কালচার থাকে, যেটা আপনার মনোমত নাও হতে পারে। যদি মনে হয় এই ওয়র্ক কালচারে আপনার অসুবিধা হচ্ছে, তাহলে তা নিয়ে গসিপ না করে সরাসরি কর্তৃপক্ষকে জানানোই ভাল। একটা কথা বোধহয় অস্বীকার করা যায় না, গসিপের একটা ভাল দিকও রয়েছে। গসিপ স্ট্রেস কমাতে দারুণ সাহায্য করে। ধরুন কারও ওপর রাগ হল, একটু নিন্দে-মন্দ করলে সেই স্ট্রেসটা কেটে যায়। কিন্তু সীমারেখা মেনে চলা নিয়ে একটু সচেতন থাকতে হবে। এমন কারওর সঙ্গেই গসিপ করুন, যে পরমুহূর্তেই আপনার গসিপের কথা নিয়ে পলিটিক্স করার পথে পা বাড়াবে না।

মডেল: জ়েবা, বিবৃতি
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস

কুয়ালা লামপুর হয়ে জেন্টিং

কুয়ালা লামপুর হয়ে মেঘরাজ্যের পাহাড়ি বিনোদনের শহর জেন্টিং ঘুরে এলেন অর্পণ রায়চৌধুরী।



জেন্টিং হাইল্যান্ডসের পথে



ব্যাংককের সুবর্ণভূমি এয়ারপোর্টে সমুদ্রমন্থনের মূর্তি দেখে, কফি খেয়ে, খানিক শুয়ে, খানিক বসে একটা রাত কাটিয়ে কুয়ালা লামপুরের বিমান ধরলাম পরদিন সকাল আটটায়। মালয়েশিয়ার কৃষ্টি, সংস্কৃতি ও বাণিজ্যকেন্দ্রের



জেন্টিং হাইল্যান্ডসে রোপওয়েতে

পীঠস্থান রাজধানী শহর কুয়াল লামপুর। দেশের বৃহত্তম ও সবচেয়ে জনবহুল শহর।
ঠিক বেলা এগারোটায় সুবাং এয়ারপোর্টে পৌঁছলাম। এয়ারপোর্টের এক্সচেঞ্জ কাউন্টারেই বেশ কিছুটা ভারতীয় টাকা মালয়েশিয়ান রিঙ্গিতে পরিবর্তন করে ট্যুর অপারেটরের ঠিক করা বাসে চড়ে বসলাম। শহরটা কিন্তু বেশ ঘিঞ্জি, রাস্তাঘাট মোটামুটি চওড়া হলেও অতিরিক্ত ট্র্যাফিকে জ্যাম লেগেই আছে। জনবহুল বাজার এলাকায় আমাদের হোটেল। কাছেই এক ভারতীয় রেস্তরাঁয় দুপুরের খাওয়া সেরে হোটেলের ঘরে ঢুকলাম। বিকেলে ঘুরতে ঘুরতে হাজির হলাম কুয়াল লামপুর রেল স্টেশনের সামনে। স্টেশনের সামনের দিকটা ইসলামিক স্থাপত্যে গড়া হলেও ভেতর দিকে লন্ডনের ভিক্টোরিয়া স্টেশনের মতো ইস্পাত ও কাঁচের ছাউনি দেওয়া। সামনেই ন্যাশনাল আর্ট গ্যালারি। মালয়েশিয়ার সমস্ত বিখ্যাত শিল্পীদের অনন্য শিল্পকীর্তি দেখলাম দু'চোখ ভরে। একটু গিয়েই মালয়েশিয়ার জাতীয় মসজিদ নেগারার। এখানকার প্রধান হলে হাজার হাজার ভক্ত একসঙ্গে নামাজ পড়তে পারে। হলের চারদিকে



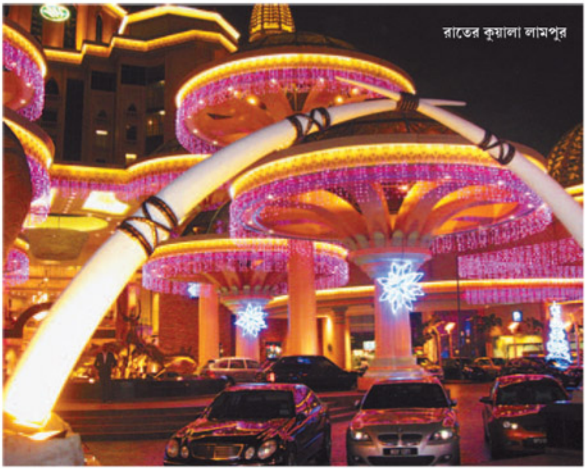
বিনোদনে ভরা জেন্টিং হাইল্যান্ডস

পবিত্র কোরানের বাণী লেখা। শেষ বিকেলে এলাম চায়না টাউনে, আসলে চিনে বাজার। দোকানে দোকানে নানারকম সস্তা জিনিস বিক্রি হচ্ছে। জামাকাপড়, চকোলেট, খেলনা, ইলেকট্রনিক, প্রসাধনী দ্রব্য থরে থরে সাজানো। বেজায় ভিড়। গড়িয়াহাট মার্কেটের মতো চলছে উচ্চস্বরে দরদস্তুরের পালা। ফুটপাত জুড়ে অসংখ্য খাবারের দোকান। এ জায়গাটা ঠিক আমাদের দেশের আর পাঁচটা সস্তা বাজারের মতো, বিদেশ বলে মনে হয় না। ফেরার পথে বিখ্যাত শ্রী মারিয়াম্মান মন্দির। এই মন্দিরটা ইতালি ও স্পেনের পাথর দিয়ে তৈরি করা হয়। শুনলাম শহরের অন্য এক প্রান্তে পাহাড়ের চূড়ায় গুহার মধ্যে আছে এক বিষ্ণু মন্দির। বুঝলাম ইসলামিক রাষ্ট্র হলেও এখানে হিন্দু, শিখ, বৌদ্ধ, খ্রিস্টান ধর্মাবলম্বীদের নিজ নিজ ধর্মের পুজো পার্বণ, উৎসব পালনে ষোলোআনা স্বাধীনতা আছে। পরের দিন সকালে প্রথমেই গেলাম 'পেট্রোনাস টাওয়ার' বা 'টুইন টাওয়ার'দেখতে। ১৪৮৩ ফুট উঁচু ৮৮ তলা এই টাওয়ার দু'টো পৃথিবীর উচ্চতম টুইন টাওয়ার। টাওয়ার দু'টোর মাঝে একচল্লিশ ও বিয়াল্লিশতম তলায় একটা দোতলা রেলিংঘেরা সেতু আছে। একে বলা হয় স্কাইব্রিজ। এটাই বিশ্বের উচ্চতম দোতলা স্কাইব্রিজ। টুইন টাওয়ার মালয়েশিয়ার এক বিশাল বাণিজ্যকেন্দ্র। এখানে আছে প্রচুর অফিস। ওঠার জন্য আছে ২৯টা ডবল ডেকার এলিভেটর ও ছ'টা হেভি ডিউটি এলিভেটর। এই টুইন টাওয়ার মুসলমান স্থাপত্যের এক অনন্য পরাকাষ্ঠা। সত্যিই দেখবার মতো জিনিস। পরে



চকোলেটের সাম্রাজ্য

এলাম শহরের ঠিক মাঝখানে সুলতান সামাদ-এর প্রাসাদে। চারপাশে প্রাচীর ঘেরা বিরাট রাজপ্রাসাদ। লোহার গেটের বাইরে সুসজ্জিত সান্ত্রী। প্রতি ঘণ্টায় এখানে নাকি সান্ত্রী ও বরকন্দাজ বদল হয়। ভিতরে ঢোকা মানা। কুয়ালা লামপুর শহরটা জুড়ে থাকা লেক আর উদ্যানগুলো ভারি সুন্দর। দিনের শেষে এলাম শহরের অন্যতম ল্যান্ডমার্ক, কেন্দ্রীয় দূরভাষ ও দূরদর্শন কেন্দ্র, ১৩৮১ ফুট উঁচু কুয়ালা লামপুর টাওয়ারে। সুউচ্চ টাওয়ারের ওপরের দিকটা কাঁচ ঘেরা গ্লোবের মতো দেখতে। এটাই কুয়ালা লামপুরের সর্বোচ্চ স্থান যা আমজনতার জন্য সারাদিনই খোলা। ওপরে ওঠার জন্যে আছে চারটে হাইস্পিড লিফট। টিকিট কেটে উঠে পড়লাম। ওপরে পৌঁছতে লাগাল মাত্র ৫৪ সেকেন্ড। ওপর থেকে শহরটাকে দেখে মুগ্ধ হয়ে গেলাম। সূর্য অস্তে চলেছে। ধীরে ধীরে সন্ধে নামছে কুয়ালা লামপুরে। একে একে জ্বলে উঠছে শহরের আলো। ঝলমল করছে চারদিক। পরদিন সকালে আমাদের যাত্রা মালয়েশিয়ার পাহাড়ি শহর জেন্টিং হাইল্যান্ডস-এর পথে। কুয়ালা লামপুর থেকে ৪৫ কিমি দূর। শহর ছাড়িয়ে চওড়া রাস্তা দিয়ে বড় বড় বাঁক নিয়ে চলেছে গাড়ি। জেন্টিংকে শহর না বলে অবশ্য রিসর্টস ওয়ার্ল্ড বলাই ভাল। সেখানে আছে মোট পাঁচটা হোটেল ও এর মধ্যে হোটেল ফার্স্ট ওয়ার্ল্ড রূপকথার রাজমহলের মতো। ২০০৬ সালে বিশ্বের বৃহত্তম হোটেল রূপে নাম তুলেছে গিনেস ওয়ার্ল্ড রেকর্ড বুকে। এখানে ঘরের সংখ্যা ৬২১৩টা। জেন্টিংকে বলা হয়, 'Fun City Above Cloud' অর্থাৎ মেঘরাজ্যের ওপর বিনোদনের শহর। এখানে সড়ক পথ অথবা আকাশ পথে রোপওয়েতে চড়ে যাওয়া যায়। আমরা যাব রোপওয়ে চড়ে, ফিরব সড়ক পথে।


রাতের কুয়ালা লামপুর

মেলাঙ্গগারের কুয়ালাকুবুভারুতে বাস থামল। কেবল কারের নীচের স্টেশন খোতঙ্গজায়ায় টিকিট কেটে চেপে বসলাম জেন্টিং স্কাইওয়ের মোনোকেবল গন্ডোলায়। ৩.৩৮ কিমি দীর্ঘ এই স্কাইওয়েটা দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দীর্ঘতম ও দ্রুততম। ঘণ্টার ২১.৬ কিমি গতিবেগে উঠে চলেছি। চারদিক কাঁচে ঘেরা। নীচে গভীর রেন ফরেস্ট। উলটোদিক থেকে পেরিয়ে যাচ্ছে রংবেরঙের গন্ডোলা। বেশ রোমাঞ্চকর আকাশ যাত্রা, বনবিহারও বলা যেতে পারে। পাক্কা এক ঘণ্টা লাগল আপার স্টেশন জেন্টিং হাইল্যান্ড রিসর্টে পৌঁছতে। সেলাঙ্গার ও পাহাং রাজ্যে তিতিওয়াঙ্গসা পাহাড়ের মাথায় ৫৭১০ ফুট উচ্চতায় জেন্টিং-এ পৌঁছে সত্যিই চমক লাগল। নীচের লেকে লাইফ জ্যাকেট গায়ে সুখী পর্যটকদের সুখের নৌবিলাস। ২-৩ তলা জুড়ে ক্যাসিনো ছাড়াও আছে নানান জিনিসের সম্ভার। শো-পিস, গয়নার দোকান, খাবার দোকান, বাচ্চাদের খেলনার দোকান, জামাকাপড়—কী নেই! আলোয় সাজানো স্ট্যাচু অফ লিবার্টি, ডোনাল্ড ডাক। মালয়েশিয়ার এই লাস ভেগাস পর্যটকদের ভিড়ে গমগম করছে সারাক্ষণ। জানা গেল, এই ফার্স্ট ওয়ার্ল্ড হোটেলে আছে জেন্টিং ইন্টারন্যাশনাল শো-রুম, কনভেনশন সেন্টার ও ফার্স্ট ওয়ার্ল্ড প্লাজা ছাড়াও এরিনা অফ স্টারস। আমাদের হাতে ঘণ্টা তিনেক সময়। এতটুকু সময়ে এত কিছু দেখব কি করে? জেন্টিং-এ মালয়, চাইনিজ, পর্তুগিজ, ভারতীয়, কন্টিনেন্টাল খাবার থরে থরে সাজানো। মালয়দেশের খাবারগুলো ভারি সুগন্ধী। তবে তেল, ঝাল, মশলা বড় বেশি। এরা বড্ড বেশি লঙ্কা খায়। এখানকার ধবধবে সাদা চালের ভাত স্বাদেগন্ধে অতুলনীয়। কত কী যে খেলাম তার হিসেব নেই, নামও জানা নেই। যতদূর মনে পড়ে ভাল লেগেছে পেনাং কারি, নাসি লেমাক, মালয়েশিয়ান লাকসা আর সুগন্ধী বাটার রাইস দিয়ে চিকেনের আয়াম গোরিং। চিকেন টোফু আর কিংপ্রন লাকসা আর লিচু দেওয়া গুলা মেলাকার স্বাদ এখনও যেন জিভে লেগে আছে।

ধাতস্থ হতে না হতে ফেরার ডাক পড়ল। ফেরার পথে গাড়ি থামল সুন্দর এক চিনে মন্দিরে। নাম চিন সুই কেভস টেম্পল। সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে উচ্চতা ৪৬০০ ফুট। পাহাড়ের ধারে ধ্যানমগ্ন বুদ্ধমূর্তি। ৯তলা উঁচু প্যাগোডাশৈলীর মিনার। মালয়েশিয়ার চকোলেট বিখ্যাত। কত রকমের চকোলেট যে থরে-থরে সাজানো তার ইয়ত্তা নেই! কোনটা ছেড়ে কোনটা কিনব ঠিক করতেই কেটে গেল খানিকটা সময়। তারপর তাড়াহুড়ো করে কয়েকটা কিনে ফেরার পথ ধরলাম। সন্ধে নেমেছে কুয়ালা লামপুরে। ঝলমল করছে পেট্রোগাস টাওয়ারের আলো। অদ্যই আমাদের এখানে শেষ রজনী। ভোরবেলা যে ঝটিকা সফর শেষে বেরিয়ে পড়তে হবে এয়ারপোর্টের পথে।

ছবি: লেখক

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন
বিভিন্ন সংস্থার কলকাতা থেকে কুয়ালা লামপুরের সরাসরি বিমান আছে। সময় লাগে ৪ ঘণ্টা ৫ মিনিট। এ ছাড়া ব্যাংকক হয়েও যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন
কুয়ালা লামপুর শহর জুড়ে নানা মানের হোটেল আছে। থাকতে হবে নিজের বাজেট অনুযায়ী। জেন্টিং-এর রিসর্টগুলো বিলাসবহুল, তাই দামও বেশি। যোগাযোগ করুন: মালয়েশিয়া ট্যুরিজমের সরকারি ওয়েবসাইটে: www.tourismmalaysia.gov.my/en/in.। জেন্টিং হাইল্যান্ডসের হোটেল বুকিং-এর ওয়েবসাইট: www.agoda.com/en-in/city/gen.

কখন যাবেন
যাওয়া যায় সারা বছরই।

ট্যুর প্ল্যান
কুয়ালা লামপুরে তিনদিন ও জেন্টিং হাইল্যান্ডসে দু'টো দিন থাকলে ভাল হয়। হাতে আরও ক'দিন সময় নিয়ে এলে ঘুরে নেওয়া যেতে পারে সমুদ্রের মাঝে ছোট্ট দ্বীপ পেনাং।


টুইন টাওয়ার

মনে রাখুন
পাসপোর্ট, ভিসা তো নিতেই হবে। এ ছাড়া সঙ্গে রাখতে হবে ভোটার, প্যান কার্ড ও দু'টো পাসপোর্ট সাইজ ফটো। মালয়েশিয়ার মুদ্রার নাম রিঙ্গিত। বর্তমানে এক রিঙ্গিত মানে ভারতীয় মুদ্রায় ১৮ টাকা ৯৪ পয়সা। সিনেমা, থিয়েটারে ধূমপান নিষিদ্ধ। জরিমানা ২০০ ডলার অবধি হতে পারে।



বোন বনানী শুধু দাদার ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার খবরই দেবরাজকে দেয় না, সে দেবরাজের মেয়ে আঁচলের বিয়ের ব্যাপারেও নানা খোঁজখবর শোনাতে থাকে। বনানী বলতে থাকে, একটা ভাল ছেলের সন্ধান পেয়েছে সে। আধা সরকারি সংস্থায় পাবলিক রিলেশন অফিসার। পরিবারও খুব ভাল। বাবা মারা গেছেন, ছিলেন বিখ্যাত কবি। মা পার্টির শিক্ষক ফ্রন্টে আছেন, শিগগিরই হয়তো কোনও বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস চ্যান্সেলর হয়ে যাবেন। বনানীর ইচ্ছে দেবরাজ বাবা হিসেবে একবার ভদ্রমহিলার সঙ্গে দেখা করুক। দেবরাজেরও যে ইচ্ছে নেই তা নয়, আঁচল তার বড় প্রিয়। বনানীর কথাতেই সে অতঃপর এসে হাজির হল পাইকপাড়ায়। দাদার কাছে। দাদা ম্লান মুখে তাকে জানাল, তার দিন বোধহয় ফুরিয়ে এসেছে। তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

১০

এ বাড়িতে কী পদের চা হয়, দেবরাজ জানে। তবু মুখ ফুটে না বলতে পারল না। এমন সহজ আন্তরিক সুরে বলল বউদি, যেন আট বছর পরে নয়, রোজই এ বাড়িতে আসে দেবরাজ। এর উত্তরে না কি ফোটে মুখে?

বউদি বেরিয়ে যেতেই দাদাকে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে দেখছিল দেবরাজ। তার চেয়েও লম্বা ছিল দাদা, বরাবরই একটু ঝুঁকে হাঁটত, এখন যেন রীতিমতো কুঁজো। খাড়া লম্বা গ্রিসিয়ান নাক যেন তীক্ষ্ণতর আরও। ফর্সা রং এখন আর তামাটেও নয়, যেন কালচে ছোপ পড়েছে চামড়ায়। গাল বিচ্ছিরি রকমের তোবড়ানো, চুল কমে এসেছে, চশমার ওপারে চোখ দু'টোও কেমন ঘোলাটে। কপালে বলিরেখাও প্রকট। দেবরাজের চেয়ে মাত্র পাঁচ বছরের বড় দাদাটিকে এখন এক বৃদ্ধ ব্যক্তি ছাড়া আর কিছু ভাবা মুশকিল।

কবে যে দাদা এতটা বুড়িয়ে গেল? অসুখের কারণে হঠাৎ ভেঙেছে শরীর, এমনটা বোধহয় নয়। একটু একটু করে ক্ষয়েছে হয়তো। দেবরাজ তো খোঁজ রাখেনি! শুধু নিজের সুখ আর খেয়ালটুকু ছাড়া কবেই বা অন্য কিছুর খবর রেখেছে দেবরাজ!

আচমকা দেবপ্রিয়র ফ্যাসফেসে স্বর বেজে উঠল, "এবার হঠাৎ এলি যে বড়? বনোর কাছে আমার অসুখের খবর শুনে বুঝি?"

এমন নিখাদ সত্যিকে কি জোর গলায় ওড়ানো যায়? দেবরাজ ঢোক গিলে বলল, "তোর শরীর খারাপ না হলেও এবার আসতাম। বেশ কয়েক দিন থাকতে পারছি তো।"

"ও। শেষের দিনগুলোয় আপনজনদের দেখলে বড় ভাল লাগে রে।"

"আহ, কী বাজে বকছিস! একদম ভাল হয়ে যাবি। হানড্রেড পারসেন্ট ফিট। আমি আছি না!"

"আছিস বুঝি?" দেবপ্রিয়র স্বর যেন সংশয়মাখা। যেন নিজেকেই শোনাচ্ছে, এভাবে বলল, "জীবনটা তো বৃথাই গেল। ভেবেছিলাম রিটায়ারমেন্টের পর একটু অন্যভাবে বাঁচব। ফুটপাথের বাচ্চাদের নিয়ে একটা স্কুল করব। থোক টাকাগুলো হাতে পেলে ওদের মাঝে মাঝে বই-টইও কিনে দেওয়া যেত। এমন কাহিল হয়ে পড়লাম....।"

আশ্চর্য, সেই কবেকার বাসনা এখনও দাদা মনে পুষে রেখেছে! খ্যাপা মানুষ বটে। দাদাটা অবশ্য চিরকালই

একটু অন্যকরম। পড়াশোনায় তেমন মন্দ ছিল না, কিন্তু সেভাবে কখনও চাকরির চেষ্টাই করল না কোনওদিন। একটা লাইব্রেরিতে নিতান্ত অকিঞ্চিৎকর কাজ পেয়েই সে সন্তুষ্ট। কেন? না সারাক্ষণ বইপত্রের জগতে থাকতে পারছে। এমনিতে নরম-সরম ধরনের, কিন্তু ওই মানুষটাই শক্ত হয়ে পাশে না দাঁড়ালে আদৌ কি আঁকার জগতে যেতে পারত দেবরাজ? ছোট ছেলের আর্ট কলেজে, ভর্তি হওয়া নিয়ে ঘোর আপত্তি ছিল বাবার। দাদাই না কাকুতি মিনতি করে বাবাকে রাজি করিয়েছিল! শুধু কি তাই, নিজের টিউশনির টাকা দিয়ে ভাইয়ের আঁকাজোকার সরঞ্জাম কিনে দিত। ভাইয়ের তখন ভাল মতন রেখাজ্ঞান হয়নি, তবু হাবিজাবি যা সে আঁকছে তাতেই দাদা মুগ্ধ। ছেলেপুলে হল না, তাতেও দাদার তেমন দুঃখবোধ দেখেনি দেবরাজ।

কে জানে, হয়তো ভোঁতা ধরনের মানুষরা এরকমই হয়। শোকতাপ, অভাববোধ, কিছুই তাদের বড় একটা ভাবায় না। অতি ক্ষুদ্রকে আঁকড়ে ধরেই এরা দিব্যি বাঁচতে পারে। সেদিক দিয়ে দেখলে, এই নগণ্য মানুষটাকে ঘিরে আবেগ আসাটাও তো অর্থহীন। তবু যে কেন দুর্বল বোধ করছে দেবরাজ?

শুভ্রা চা এনেছে। কাপডিশ হাতে ধরিয়ে দিয়ে দেবরাজকে বলল, "তোমার মেয়েটা কিন্তু ভারি মিষ্টি হয়েছে। যেমন লক্ষ্মীপ্রতিমার মতো রূপ, তেমনই সুন্দর ব্যবহার।"

দুধ দিয়ে ফোটানো গুঁড়ো চায়ের মিশ্রণটায় আলতো চুমুক দিয়ে দেবরাজ বলল, "আঁচলের সঙ্গে দেখা হয় নাকি?"

"এমনিতে তো হয় না। এবার পুজোর পর বনোর সঙ্গে এসেছিল।" শাড়িতে হাত মুছতে মুছতে ছোটখাটো গোলগাল চেহারার শুভ্রা ফের বসেছে বিছানায়। চোখ পিটপিট করে বলল, "ওর নাকি শিগগিরই বিয়ে?"

দেবরাজ দায়সারাভাবে বলল, "সেরকম তো শুনছি।"

"হয়ে গেলেই ভাল। মেয়েটা পুরোপুরি নিজের একটা সংসার পায়।"

"আদ্যিকেলে ভাবটা ছাড়ো তো। যেখানে আছে, সেটাও কিছু পরের সংসার নয়।"

দেবরাজের হালকা ধমক খেয়ে শুভ্রা চুপ। বেখাপ্পা, সৃষ্টিছাড়া এই দেওরটিকে শুভ্রা যেন একটু বেশিই সমীহ করে। তবে বেশিক্ষণ মুখ বুজে থাকাও তার ধাতে নেই। ফস করে জিজ্ঞেস করে বসল, "পুনম কেমন আছে গো?"

বনোর দৌলতে দেবরাজ পুনমের একত্রে বাসের খবর শুভ্রার অজানা থাকার কথা নয়। তবু দেবরাজের মতো দু'কান কাটাও সামান্য থতমত। সামলে নিয়ে বলল, "ভালই। ঠিকঠাক।"

"ওকে একবার এনো না কলকাতায়। একটু আলাপ-সালাপ হত।"

সরল ভাবে বলল শুভ্রা, কিন্তু দেবরাজের একদমই পছন্দ হল না কথাটা। পুনমের সঙ্গে আত্মীয়তা পাতাতে চায় নাকি বউদি? যত্ত সব প্যানপেনে ভ্যাদভেদে চিন্তা। কড়া গলায় প্রস্তাবটা নাকচ করতে যাচ্ছিল দেবরাজ, তার আগে আবার দেবপ্রিয়র স্বর বেজেছে, "হ্যাঁ রে রাজু, তুই এবার আছিস ক'দিন?"

"দিন সাতেক তো আছিই। এর মধ্যে তোর একটু ডাক্তারবদ্যি করি..."

"মাত্র সাত দিন? তারপর আবার সাত আট বছর? তখন কি আর আমার সঙ্গে...?"

দেবপ্রিয়র অসমাপ্ত বাক্যটা যেন কেমন আর্তির মতো শোনাল। দেবরাজের বুকটা ধক করে উঠেছে। হাত বাড়িয়ে ছুঁল দাদার কবজিখানা। শীর্ণ আঙুলগুলো স্পর্শ করছে দেবরাজকে।

গা'টা শিরশির করছিল দেবরাজের। এই অনুভূতিটা তার একেবারেই অচেনা। নাকি এ অনুভূতি তার ছিল? মনের সংগোপনে? দেবরাজই তা জানত না!

পর্ব ৯

সিনেমাটা একেবারেই ভাল লাগছিল না নির্বাণের। এমন উদ্ভট হাসির ছবি কাঁহাতক সহ্য হয়? অথচ কী কাণ্ড, হলশুদ্ধু লোক উল্লাসধ্বনিতে ফেটে পড়ছে মুহুর্মুহু। এমনকি মহুয়াও। মাঝে মাঝেই শরীর কাঁপিয়ে হেসে উঠছে খিলখিল। এত হাসি আহ্লাদ যে মানুষের কোথা থেকে আসে?

শো শেষ হতে নির্বাণ হাঁপ ছেড়ে বাঁচল যেন। ভিড়ের সঙ্গে বেরোল মাল্টিপ্লেক্স থেকে। অপাঙ্গে দেখল মহুয়াকে। দু'চোখ এখনও জ্বলজ্বল করছে খুশিতে। ঠাট্টার সুরে নির্বাণ বলল, "সিনেমাটা তো দেখবে দেখবে করে

> দেবপ্রিয়র অসমাপ্ত বাক্যটা যেন কেমন আর্তির মতো শোনাল। দেবরাজের বুকটা ধক করে উঠেছে। হাত বাড়িয়ে ছুঁল দাদার কবজিখানা।

লাফাচ্ছিলে। আশ মিটেছে?"

"জমে ক্ষীর।" মহুয়া দু'আঙুলে মুদ্রা ফোটাল, "সলমন খান হেব্বি করেছে, তাই না?"

নির্বাণ জবাব দিল না। পায়ে পায়ে এগোল এসক্যালেটরের দিকে। নিউ টাউনের নতুন শপিং মলটার একতলায় নেমে সামান্য আনমনা হয়ে হাঁটছিল, হঠাৎই খেয়াল হল মহুয়া পাশে নেই। এদিক ওদিক খুঁজতেই অবশ্য নজরে পড়েছে। একটা শো-উইন্ডোর সামনে দাঁড়িয়ে বাহারি পোশাক দেখছে।

একটু তাকিয়ে নিয়ে মহুয়ার পিছনটায় এল নির্বাণ, "কী হল? নেবে নাকি কিছু?"

মহুয়ার চোখ পিটপিট, "ওই পিংক সালোয়ার স্যুটটা দারুণ না?"

"তোমার চাই?"

"না না, অনেক দাম হবে।"

আপত্তিটা তেমন জোরালো নয়। অর্থাৎ ইচ্ছে আছে। নির্বাণ ছদ্ম ধমকের সুরে বলল, "কত বার বলেছি আমার সঙ্গে বেরিয়ে দামের কথা তুলবে না। যদি পছন্দ হয়, কিনে ফ্যালো, ব্যস।"

মহুয়া ঘাড় বেঁকিয়ে দেখল নির্বাণকে। আলগা অস্বস্তিমাখা গলায় বলল, "থাক। আলতু-ফালতু তোমার খরচ করানো ঠিক নয়। এমনিতেই তো তুমি আমাদের..."

মহুয়া কথা শেষ না করলেও বাকিটা পড়ে নিতে পারল নির্বাণ। মহুয়াদের পরিবারের পিছনে সে যে অনেক

টাকাই ঢালে, সেটাই বুঝি কুণ্ঠিত করছে মহুয়াকে। ইদানীং সংকোচ যেন বেড়েছে। নির্বাণের আচরণে কোনও তারতম্য অনুভব করছে কি? না কি মেয়েলি ইন্দ্রিয়বলে টের পেয়ে গেছে, নির্বাণের জীবনে একটা বদল আসন্ন?
নির্বাণ গলার স্বর স্বাভাবিকই রাখল, "ফের ওই কথা? জানোই তো, আমি যা করি, ভালবেসে করি। তোমার জন্যই করি। তবু কেন যে আমাকে হার্ট করো!"
"আচ্ছা বাবা, আচ্ছা। দুঃখ পেতে হবে না। কিনে দাও। তারপর চলো একটু কিছু খাই।"
পোশাকটা কেনার পর মহুয়ার চোখমুখের ঝলমলে ভাবখানা বেড়ে গেড়ে আরও। ফুড কোর্টে মুখোমুখি চেয়ারে বসে মহুয়াকেই দেখছিল নির্বাণ। শ্যামলা বরণ, বড় বড় চোখ, মোটামুটি সুশ্রী মেয়েটা কি তার জীবনসঙ্গিনী হতে পারত না? কিন্তু তা যে হওয়ার নয়। যা যাঁতাকলে পড়েছে নির্বাণ। বিদিশা চৌধুরীকে আর বোধহয় ঠেকিয়ে রাখা গেল না!

ফুড কোর্টে মুখোমুখি বসে মহুয়াকেই দেখছিল নির্বাণ। শ্যামলা বরণ, বড় বড় চোখ, মোটামুটি সুশ্রী মেয়েটা কি তার জীবনসঙ্গিনী হতে পারত না?

মায়ের নামটা মনে পড়তেই নির্বাণ যেন একটু কেঁপে গেল। নিজের অজান্তেই। পরশু রাত্তিরটা ফের দুলে গেল চোখে। শোওয়ার আগে ঘরের টিভিটা চালিয়ে একটা রিয়্যালিটি শো দেখছিল নির্বাণ। খুব যে একটা উপভোগ করছিল তা নয়। আবার খারাপ লাগছিল, তেমনটাও বলা যায় না। ওই, কিছু একটা সামনে চলছে চলুক। পর্দার পাত্রপাত্রীদের কৃত্রিম রঙিন উচ্ছলতায় একটা ভোঁতা ভোঁতা অনুভূতি জাগল, ব্যস।
তখনই হঠাৎ শ্রীমতী ভয়ংকরীর আবির্ভাব। মাকে দেখলে কেন যে ওই নামটাই কেবল মনে আসে নির্বাণের? শৈশব থেকে মহিলা কী যে আতঙ্ক বুনে দিয়েছে মজ্জায় মজ্জায়। চোখ পাকিয়ে তাকানো ছাড়া আর যে কিছু জোটেনি কখনও। আরও কত যে দুঃসহ স্মৃতি...
ঘরে ঢুকেই মহিলা রীতিমাফিক কড়া গলায় বলল, "অফিস থেকে কখন বেরিয়েছিলে আজ?"
রোজকার মতোই গুটিয়ে গেল নির্বাণ। ঢোক গিলে বলল, "যেমন বেরোই। পাঁচটা, সাড়ে পাঁচটা।"
"মিথ্যে কথা বোলো না। চারটে থেকে তোমার মোবাইল অফ। তোমাদের স্বপনবাবু বললেন, তিনটের পর থেকে তুমি রুমে নেই।"
নির্বাণ কী করে বলে, অফিসে তার একটুও থাকতে ইচ্ছে করে না। সাজানো গোছানো একটা চেম্বারে সে বসে বটে, কিন্তু সত্যি তো তার কোনও কাজ নেই। দু'টো চারটে কমপ্লেন শোনা, কিছু হাবিজাবি চিঠিপত্র দেখা, কিংবা অকাজের মিটিংয়ে গিয়ে বসে বসে ঢোলা। তাকে ছাড়াও তো অফিস দিব্যি চলে যায়, নয় কি? নির্বাণকে বসানোর জন্যই ওই পোস্টটা মা পাক্কা ছ'মাস আটকে রেখেছিল, যতদিন না মাসকমিউনিকেশনের ডিপ্লোমা সার্টিফিকেট নামক চোথাটি নির্বাণের হাতে আসে। এটা জানার পরও ওই চেয়ারটায় দিনভর সেঁটে বসে থাকতে প্রবৃত্তি জাগে? তবে মা যা গোয়েন্দাগিরি শুরু করেছে, অফিস পালিয়ে এদিক ওদিক যাওয়ার অভ্যেসটায় বোধহয় লাগাম পরাতে হবে।
কথাগুলো ভাবতে ভাবতেই মুখে কুলুপ এঁটে বসে ছিল নির্বাণ। তা বিদিশা দেবী তো ছোড়নেওয়ালি নয়, রাশভারী প্রিন্সিপাল সুলভ স্বর ফুটেছিল তার গলায়, "আমার সঙ্গে চালাকির চেষ্টা কোরো না। নিজের যোগ্যতা কতটা তা নিশ্চয়ই তুমি জানো! হায়ার সেকেন্ডারিতে ধেড়ালে, বি-এতে অনার্স টিকিয়ে রাখতে কেঁদে ককিয়ে একসা...। ভাগ্যিস ওপেন ইউনিভার্সিটি খোলা হয়েছে, তাই কোনও ক্রমে এম-এর একটা ডিগ্রি জুটল...। তারপরও তো ফ্যা ফ্যা করে ঘুরছিলে।"
কেন যে সুযোগ পেলেই মা তাকে কথাগুলো শোনায়, নির্বাণ জানে। অপদার্থ ছেলেকে নিজের ক্ষমতার জোরে দাঁড় করিয়ে দিয়েছে প্রতিপলে এটা প্রতিপন্ন করতে হবে না? নইলে ছেলে তার পায়ের কাছে অবিরল লেজ নাড়বে কেন! কিন্তু কেন যে ছেলে অযোগ্য হল, তা কি কখনও ভেবেছে ওই আত্মগর্বী মহিলা? বুকের ভিতর থেকে ঠেলে ওঠা কথাগুলো বুকেই রয়ে গিয়েছিল নির্বাণের। সে রা কাড়েনি।
মা ফের গম্ভীর গলায় বলেছিল, "নিজেকে শুধরোও। আজেবাজে জায়গায় যাওয়া ছাড়ো। আগেই বলেছি, আবার বলছি, কুসঙ্গ ত্যাগ করো।"
চমকে তাকিয়েছিল নির্বাণ। মায়ের সঙ্গে চোখাচোখি হতেই নামিয়ে নিয়েছিল চোখ।
তখনই মায়ের গলা নরম, "শোনো, যে কারণে এখন আসা...। রোববার বিকেলে কিন্তু কোথাও বেরোনোর তাল কোরো না।"
নির্বাণ মিনমিন গলায় বলেছিল, "কেউ আসবে নাকি?"
"না। তোমায় নিয়ে বেরোব।"
"আমায় নিয়ে?" নির্বাণ হতচকিত, "কোথায়?"
"মেয়ে দেখতে। তোমার জন্য একটা ভাল সম্বন্ধ এসেছে।"
জোর ধাক্কা খেয়েছিল নির্বাণ। মুখ দিয়ে বেরিয়ে গিয়েছিল, "তুমি না মেয়ে দেখার ঘোর বিরোধী?"
"উপায় কী! তোমার রুচি তো আমি জানি।" সোনালি ফ্রেম চশমার আড়ালে বিদিশার সার্চলাইটের মতো চোখ জোড়া কয়েক সেকেন্ডের জন্য স্থির। তারপর কেটে কেটে বলল, "আমার পুত্রবধূটি এ বাড়ির যোগ্য কিনা সে তো আমাকেই বুঝতে হবে।"
নির্বাণ ক্ষীণ আপত্তির সুরে বলল, "কিন্তু আমি যে এখন..."
"বিয়ে করবে। আমি যা বলছি, তাই হবে।"
ঘোষণাটা এখনও বাজছে কানে। কী যে করে নির্বাণ? "অ্যাই, কী আনসান ভাবছ?" মহুয়ার স্বর শুনতে পেল নির্বাণ, "দ্যাখো না, খাবারটা হল কি না।"

অলংকরণ: কুণাল বর্মন

ক্রমশ



সানন্দা কবিতা

পাহাড়ি স্নানঘর

মণিদীপা বিশ্বাস কীর্তনীয়া

শীতল নদী, ব্যাকুল নদী অথৈ কাছে আয়
পাহাড়ি স্নানঘর নেমেছে অবাধ্য দুই পায়
ঝরনা এল এই গলিতে চকিত দুই ঠোঁটে
দু-এক চুমুক রূপোলি জল হাওয়ায় কেঁপে ওঠে
তোমার চোখে সন্ধে নামে ধারাও যন্ত্রণা
দু'হাত দিয়ে আগলে রাখি যদিও মন্ত্রণা
দেওয়ার মতো স্বপ্ন আমার ভাঙছে অনর্গল
জলজ সব স্বপ্নকণা ক্ষিপ্র ছলাৎছল
অবুঝ আমার আঙুল তোমার ঝরনা ছুঁয়ে দিলে
স্নান ঘরেতেই তীব্র আকাশে খরস্রোতা নীলে
শরীর জুড়ে অরণ্য পথ বুনে ঢেউয়ের ঢল
তোমার মধ্যে নেমেছে আজ জলকে যাবো চল।

একাকিত্ব

অভিজিৎ মণ্ডল

একদিন আমারও দু-পায়ে জড়িয়ে ছিল শিকড়
গোলঞ্চলতা, কলমীর দাম।

এখন মাটি নেই—
জলে ভেসে আছি যেন।
দু-ধারে শুধু বড় বড় ফাটল

ফাটলের মুখে
পাখিদের ফেলে যাওয়া পালক, পচা ডিম
আরও কতশত সন্ধের ক্ষত

এসব যে মাড়িয়ে যাব, সে ক্ষমতা
নেই আর—
যেভাবে একাকিত্ব এসে রোজ নিঃশব্দে দাঁড়ায়

আমিও তোমার চলে যাওয়া দেখছি
ভাঙা সেতুর উপর দাঁড়িয়ে

দেখছি—
সমস্ত একাকিত্বের পাশে
তোমাকে আজ কেমন মানায়!

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পাশাপাশি

১ বিখ্যাত রবীন্দ্রগীতিনাট্য। ৩ বিবেচনা করে নেওয়া সিদ্ধান্ত। ৭ রাজপুত রাজের উপাধি। ৮ ধান্দা। ১০ অদ্ভুত। ১১ আনন্দের সঙ্গে। ১২ শক্তিশালী। ১৪ যা করলে জীবনে উন্নতি হয়। ১৫ রামচন্দ্র চোদ্দো বছর এখানে ছিলেন। ১৭ রক্তচন্দন। ১৯ গাছের খাদ্য। ২০ ঘাবড়ে যাওয়া। ২২ যাঁরা অর্ধকষ্টে থাকেন। ২৩ গরম লাগলে প্রয়োজন। ২৫ অন্যের স্ত্রী। ২৬ মনোভাব। ২৭ এর সাহায্যে জল তোলা হয়। ২৮ ননী বের করার উপায়।

১		২				৩		৪	৫
					৬			৭	
		৮		৯			১০		
১১				১২		১৩			
			১৪			১৫			১৬
১৭		১৮			১৯				
		২০		২১			২২		
২৩	২৪			২৫					
২৬									
২৭					২৮				

উপর থেকে নিচে

১ নিজের সব কামনা-বাসনা পূরণ করার ক্ষমতা। ২ কোমল গতি। ৪ অধিষ্ঠান। ৫ মুসলিমদের সম্মানসূচক সম্বোধন। ৬ সাপের কামড়। ৯ বাচনভঙ্গি। ১০ মুখ। ১৩ বিখ্যাত মোগলসম্রাট। ১৪ কাজ সম্পাদন করেন যিনি। ১৬ যেখানে অমৃত ও বিষ দু'টোই পাওয়া গিয়েছিল। ১৮ অকুতোভয়। ১৯ যা মূর্ত। ২১ প্রাণবন্ত। ২২ দোকানে গেলে করতে হয়। ২৩ ভগবান এই অবতার ধারণ করেছিলেন। ২৪ উত্তপ্ত।

গত সংখ্যার সমাধান

দ	ল	ব	দ	ল		তা	র	প	র
র		কা			ন			সা	জ
বি		ঝ	ক	ম	ক		বি	র	ত
গ	ণি	কা		কা	লি	দ	হ		
লি			ন	ই		ম	ন	স্তা	প
ত	ক	দি	র		স	ন			ব
		ব	ক	ব	ক		আ	ম	ন
স	র	স		হা	ল	চা	ল		ন
ম	দ			ল			বি		ন্দ
র	ন	র	ন		দ	র	দা	লা	ন



সানন্দা গল্প

সুখ অসুখ

নারান মাস্টারের অসুখ

বীরভূমের দ্বারন্দা গ্রামের যে ফুটফুটে, বাচাল মেয়েটিকে দেখিলে কৈশোরে পা দিবার পূর্ব হইতেই নারান মাস্টারের শরীরে ও মনে অদ্ভুত এক সুখের অনুভূতি জাগিত, প্রাকৃতিক নিয়মে তাহার যথাসময়ে ধুমধামের সহিত বাপের বাড়ির পাট উঠিল।

রাজকন্যা অন্য রাজত্বে চলিয়া গেলে বালক নারায়ণের অব্যক্ত এক যন্ত্রণা বোধ হইল কিন্তু অসুখটি যে কি তাহা অনভিজ্ঞতার দরুণ যথার্থ বুঝিতে পারিল না। চিকিৎসা এবং শুশ্রূষা ঠিকঠাক হইলে রোগের সত্বর উপশম হয়। শুশ্রূষা দূর অস্ত, নারায়ণের অসুখ বিনা চিকিৎসায় দিনদিন জাঁকিয়া বসিল। অথচ গ্রামের এমনকি পরিবারের কেহই সে অসুখের বিন্দুমাত্র টের পাইল না।

কালক্রমে অসুখের কারণ নিজের কাছে যতই স্পষ্ট হইল, নারায়ণের যেন দ্বারন্দা গ্রাম ততই শূন্য হইতে শূন্যতর লাগিতে থাকিল। ক্রমে বয়সের স্বভাবসিদ্ধ বিকালের খেলাধুলাটাও ছাড়িয়া দিলে ইস্কুলের বন্ধুরা তাহাকে ছাত্র হইতে মেধাবী ছাত্রে উন্নিত করিল। তাহার অকারণে অন্যমনস্কতা আত্মীয়-স্বজনের কাছে তীব্র মেধার সুলক্ষণ অনুমানে মার্জিত হইল। এভাবেই নারায়ণের একাকী কৈশোর পাঠ্যপুস্তক, শুভাকাঙ্ক্ষী ও মার্কশিটের নাগাড় তাড়নায় কবে যে কর্পূরের ন্যায় উবিয়া গেল, বেচারা নিজেও জানিতে পারিল না।

সময়ের থামিবার যো নাই। কলিকাতা ও প্রবাসে বহুকাল শিক্ষকতার পর নারায়ণের এখন নারান মাস্টার হিসাবে বেশ নাম ডাক হইয়াছে। একা মানুষের পক্ষে সঞ্চয়ও মন্দ হয় নাই। অবশেষে যখন স্থির করিলেন যে, নাঃ, যথেষ্ট হইয়াছে এবার নিজ গ্রামে ফিরিয়া কিছু সমাজসেবা করিবেন ততদিনে দ্বারন্দা গ্রামে সোনাঝুরি গাছের মাথায় মাথায় অর্ধশতটি বসন্তের কোকিলের গলা সাধা সাঙ্গ হইয়াছে। তাঁর নিজের ইস্কুল ‘দ্বারন্দা প্রাথমিক বিদ্যালয়’ এখন সগর্বে ‘দ্বারন্দা উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষালয়’। তিনটি মাটির ঘর ও একটি টালির চালাঘরকে নিশ্চিহ্ন করিয়া পাকা তিনতলা বাড়ি, টিউব ওয়েল, খেলার মাঠে নেটের গোলপোস্ট ইত্যাদি। নিজের ও প্রতিবেশী পরিবারগুলিতে পুরনো মানুষের সংখ্যা অনেক কমিয়াছে। গুরুজন আর বিশেষ নাই, যাঁরা আছেন তাঁদেরও প্রয়োজন অনেক আগেই ফুরাইয়াছে। গ্রামে নারায়ণ এখন নিজেই গুরুজন।

দ্বারন্দার কিছু বিশিষ্ট মানুষ নারান মাস্টারের কাছে স্কুলের হেডমাস্টারের দায়িত্ব নিতে বিশেষ জোরজুরি করিলেন। আশপাশের গ্রাম খেজুরি, কামারপাড়া, রায়পুর থেকেও অনুরোধ আসিতে লাগিল। নারান মাস্টারের মাথা ভরা টাক ও ভারি গোঁফজোড়াটি ইস্কুলের হেডমাস্টারের পদে দিব্যি মানাইয়া গেল।

গ্রামে ফিরিবার পর হইতেই নারান মাস্টার বেশ বুঝিতে পারিলেন যে পুরনো বলিতে নিজের শৈশবের অসুখটি ছাড়া বিশেষ কিছু আর সেভাবে বাঁচিয়া নাই। অসুখটিও এই ক'দিনেই গ্রামের পরিবেশে বেশ লাগাম ছাড়িয়াছে। সকালের সূর্য যেন কেমন বিষণ্ণময়, দুপুরবেলাটা স্কুলে কাজের মাঝে কাটিয়া গেলেও সন্ধ্যা হইতে না হইতে একরাশ পুরনো স্মৃতি যেন কোন পরিচিত এক শত্রুর মতো হাঁ করিয়া গিলিতে আসে অথচ সে কোনও অনিষ্ট করে না। মাঝরাতে নিয়মিত ঘুম ভাঙিলে লক্ষ্মী সায়রের টলটলে জলে সেই বিষণ্ণ সানাইয়ের পিছনে রাজকন্যার পাল্কির ছায়া পড়ার দৃশ্যটি বাকি রাতটুকু নিশ্চিন্তে জাগাইয়া রাখে। এ এক অদ্ভুত মিশ্র অনুভূতি।

আজ স্কুলের অর্ধবাৎসরিক পরীক্ষা শেষে এক সপ্তাহ ছুটি পড়িল। বাড়ি ফেরার পথে নারান মাস্টার ভাবিলেন যে একবার লাইব্রেরির দিকটা ঘুরিয়া গেলে বেশ হয়। সন্ধ্যার মুখের বাতাসটি বড়ই মনোরম। কী মনে করিয়া সোজা পথ ছাড়িয়া খেজুরির জঙ্গলের পথটি ধরিলেন। ছাত্রাবস্থায় এ পথ তাঁর বড়ই প্রিয় ছিল। মাঝ দুপুরে কোথায় হলুদ প্রজাপতির ঝাঁক মাটিতে বসিয়া গল্প করে, পড়ন্ত বিকেলে কোন

সঞ্জীব চৌধুরী

পলাশের ডালে শালিকের দল আপসে ঝগড়া করে, বর্ষার শুরুতে কোন গর্তের ভিতর শেয়ালের মা বাচ্চাগুলি লুকাইয়া রাখে এসব তাঁর নিজেরই আবিষ্কার। এ পথেই জীবনে প্রথম লুকাইয়া একটি প্রেমের গান গাহিয়াছিলেন,

"নয়ন তোমায় পায় না দেখিতে, রয়েছ নয়নে নয়নে।

হৃদয় তোমারে পায় না জানিতে, হৃদয়ে রয়েছ গোপনে।"

গান গাওয়ার দৃশ্যটি মনে পড়ায় নারান মাস্টার নিজের মনে হাসিলেন। এদিকের পথটা এখনও সেরকমই নির্জন। শ্মশানের রাস্তা বলিয়া গ্রামের মানুষজন সন্ধ্যার মুখে এ রাস্তায় বড় একটা আসে না। আঁকাবাঁকা শীর্ণ পায়ে চলার পথের দু'পাশে ঘন শিয়ালকাঁটার ঝোপ। শাল, পলাশ, সোনাঝুরি আর শিমুলের গায়ে নানা রকম সবুজের ছড়াছড়ি। ভিজে লাল মাটিতে মিষ্টি সোঁদা গন্ধ। এখানে ওখানে মুঠো মুঠো সাদা টগর হাসিয়া খেলিয়া মাটিতে আহ্লাদে লুটাইয়া পড়িতেছে। নারান মাস্টার ছেলেবেলার স্মৃতিতে কেমন যেন বিভোর হইয়া পথ চলিতে লাগিলেন। তাঁর মনে হইল অনেকদিন এত আনন্দ একসঙ্গে পাওয়া হয় নাই।

সাঁওতাল পাড়ার মজা বেউলি পুকুরের বাঁকটি ঘুরিতেই একটি সজনে গাছের কচি ডাল তাঁর চোখের আড়াল করিল। হাত দিয়া নরম পাতাগুলি সরাইতেই নারান মাস্টার যা দেখিলেন তাহাতে তাঁর বুকের ভিতর যেন হঠাৎ বাজ পড়িল।

সাদা কালো শাড়ি, কাঁধে পাটের ব্যাগ, বাঁ হাতে বেশ কিছু বই-খাতা বুকের উপর সযত্নে চাপিয়া ধরা। একরাশ ঘন কালো কোঁকড়া চুল বাতাসে এলোমেলো উড়িতেছে। রায়পুরের জমিদারবাড়ির ঠাকুরদালানের মতো মুখটিতে আজও দুষ্টুমি যেন ভরা। কে বলিবে যে অজয় নদীতে এত জল বহিয়া গিয়াছে।

তবে কি বাপের বাড়ি আসিয়াছে? নাকি এ গ্রামেই এখন বাস? এদিকে একটি আদিবাসী শিক্ষাকেন্দ্রের কথা শুনিয়াছেন। সেখানে পড়াইয়া ফিরিতেছে কি? একটি উই ঢিবিতে নারান মাস্টার হোঁচট খাইলেন। নারায়ণকে পাশ কাটাইতে গিয়া তার আঁচলখানি শেয়ালকাঁটায় বাধিয়া গেল। সংকীর্ণ পথ। দু'পাশে কাঁটা ঝোপ। নারান মাস্টারের স্থির দাঁড়াইয়া থাকা ব্যতীত কোনও উপায় রহিল না। কাঁধের উপর আঁচল গুছাইয়া সে যখন নারায়ণকে পথের মাঝে একা ফেলিয়া চলিয়া গেল, নারান মাস্টারের চোখ তখনও মূর্খের ন্যায় মাটিতেই নিবদ্ধ। দেখিলেন, তাঁর সমস্ত সাহস টুকরা টুকরা হইয়া রাস্তার উপর পড়িয়া আছে। অনেক চেষ্টাতেও তার চোখে একটি মাত্র দৃষ্টি মেলিবার মতো যথেষ্ট টুকরা তিনি কুড়াইতে পারিলেন না।

নারান মাস্টারের সম্মুখে সন্ধ্যার অন্ধকার অকস্মাৎ গাঢ় হইয়া আসিল। তিনি সব কিছু অস্পষ্ট দেখিলেন। ধুতির পাড়ের চোরকাঁটা ছাড়াইবার অছিলায় নিচু হইয়া একবার আড়চোখে পিছনে তাকাইলেন। একদল ছাতার লাফাইতে লাফাইতে ঝোপের বাহিরে আসিয়া নারান মাস্টারকে দেখিয়াই ভয়ে উড়িয়া গেল।

নারান মাস্টার সে নির্জন জঙ্গলের মাঝে স্থির দাঁড়াইয়া রহিলেন। আজ বুঝিলেন, এই বিশাল পৃথিবীতে তিনি কত একা।

লাইব্রেরির সামনের মাঠে মহাদেবের দুই পুরুষের তেলেভাজার দোকান। কড়ার ফুটন্ত তেলে কয়েকটি আলুর চপ ছাড়িয়া মহাদেব দেখিল যে নারান মাস্টার জঙ্গলের পথ ধরিয়া এদিকেই আসিতেছেন। ছেলেবেলায় ভাল ছাত্রের সুবাদে মহাদেব নারায়ণকে সব সময় একটি ফুলুরি ফাউ দিত। গ্রামের অন্যান্য খদ্দেরদের সামনে তার যে মাস্টারের ওপর বিশেষ জোর আছে সেইটি প্রমাণ করিবার জন্য বলল, "আরে নারান যে। তা এই ভর সন্ধেতে জঙ্গলের রাস্তায় একা কেন বাপু? তুমি দেখি সেই একই রকম রয়ে গেলে!"

নারান মাস্টারের গলাটা বসিয়া গিয়াছিল। একটু ঝাড়িয়া লইয়া বলিলেন, "না কাকা, একা কোথায়? পথে তো লোক ছিল।"

নারান মাস্টারের অসুখ আজও সারে নাই।

নারায়ণীর সুখ

সন্ধ্যার ঠিক মুখেই গ্যাসবাতির রোশনাই আর রোশন চৌকির বাজনাতে, প্রতিবেশীর ঘন ঘন শাঁখ ও উলুধ্বনিতে এবং প্রিয়জনের চোখের জলে নারায়ণীর পালকি বীরভূমের দ্বারন্দা গ্রাম হইতে রায়পুরের দিকে রওয়ানা হইল। গলায় গোড়ের মালা পরিয়া সুপুরুষ বর দিবাকর রায় পালকির আগে আগে নতুন জুতায় মস মস আওয়াজ তুলিয়া চলিলেন। বরযাত্রীর দল গত চব্বিশ ঘণ্টা একটানা আকণ্ঠ ভোজন করিয়া পাল্কির পিছন পিছন পান চিবাইতে চিবাইতে হেলিয়া দুলিয়া চলিল।

এ বছর তেমন বৃষ্টি হয় নাই বলিয়া লক্ষ্মীসায়রে বিশেষ জল নাই। পুকুরপাড়ের উঁচু ঢালে উঠিবার সময় পালকির সিল্কের পর্দাটি নিজেই একপাশে হেলিয়া নারায়ণীর দেখার সুযোগ করিয়া দিল। নারায়ণদের উঠানের তুলসীমঞ্চে সন্ধ্যা প্রদীপটি জ্বলিতেছে বটে কিন্তু তার পড়ার ঘরটি অন্ধকার, রোজকার মতো আজ আলো জ্বলে নাই। আলো যে আজ জ্বলিবে না তাহা নারায়ণী আগেই আন্দাজ করিয়াছিল।

শৈশব হইতে শুনিয়াছে যে নতুন বউয়ের চোখে জল আসিলে সংসারের অমঙ্গল হয়। তাই বিবাহিত জীবনের সুখকে আগাম প্রশ্রয় দিয়া নারায়ণী পরপর বেশ কয়েকটি দীর্ঘশ্বাসে কোনওমতে তার কান্নাকে বুকের মাঝে চাপিয়া রাখিল।

দ্বারন্দা হইতে রায়পুর অল্পই পথ। আশৈশব এ পথে নারায়ণী একা একাই হাঁটিয়াছে। পুজার সময় দল বাঁধিয়া রায়পুরের দুর্গাপ্রতিমা দেখিতে যাইবার সময় ছেলেদের দলে নারায়ণও পাশাপাশি হাঁটিয়াছে বহুবার। চলার পথে দু'-একটি ভাববাচ্যে কথা, অঞ্জলি দিবার সময় ইচ্ছাকৃত অসাবধানতায় অল্প ছোঁয়া ও দূর হইতে একান্ত গভীর দৃষ্টি এতকাল তাহাকে বহু স্বপ্নের সুখ দিয়াছে। বয়সের লজ্জা ও সমাজের ভয়ে এর বেশি সাহস দু'জনার কারও হয় নাই। সমবয়সী মেয়েরা নামের মিল ধরিয়া ঠাট্টা করিলেও নারায়ণীর মনের গভীরতার বিন্দুমাত্রও আন্দাজ করিতে পারে নাই। পালকির ভিতরে বসিয়া নারায়ণীর মনে হইল যে তাহার জীবনের এ সব স্মৃতি সে যেন পথের দুই পাশে আবর্জনার ছেঁড়া কাগজের মতো ফেলিয়া ফেলিয়া চলিতেছে। এখন হইতে নারায়ণকে তাহার মনের অন্ধকারে চিরতরে লুকাইয়া ফেলিতে হইবে, কেহ যাতে তাহাকে কোনওদিন ভুলেও দেখিতে না পায়। সঙ্গে সঙ্গে এও বুঝিল, যে শূন্যতা আজ তাহাকে গ্রাস করিল তাহা কোনওদিনই তাহার পিছু ছাড়িবে না। আশ্চর্য, নারায়ণের উপর আজও তার একটুও ক্ষোভ হইল না বরং সে নিজে কেন একটিবারের জন্যও মুখ ফুটিয়া নারায়ণকে কথাটা বলিতে পারে নাই সেহেতু নিজেকে বারংবার ধিক্কার দিল। দীর্ঘশ্বাস যে অসহায়ের এত বড় সম্বল হইতে পারে, এ কথা নারায়ণী

আগে কোনওদিন বোঝে নাই।

রায়পুরের রীতি অনুযায়ী পালকি প্রথমে গ্রামের ঠাকুর দালানে থামিল। দুর্গামণ্ডপের লাগোয়া রাধামাধবের মন্দিরের সন্ধ্যারতির প্রদীপখানি বিগ্রহের সামনে একাই জ্বলিতেছে। গ্রামের বয়স্কারা হাত ধরিয়া নারায়ণীকে মন্দিরের অন্দরে আনিয়া রাধামাধবকে সাক্ষী রাখিয়া আরেক প্রস্থ সিন্দুর পরাইলেন।

মন্দিরের গর্ভগৃহের অন্ধকারে দাঁড়াইয়া নারায়ণী ঠাকুরের পরিবর্তে দেখিল নারায়ণ অন্ধকার পড়ার ঘরে একা বসিয়া ফুঁপাইয়া কাঁদিতেছে। বিগ্রহের সামনে গড় করিয়া প্রণাম করিবার সময় সকলের চোখকে ফাঁকি দিয়া বেশ কিছুটা চোখের জল মাটিতে রাখিয়া যখন সে করজোড়ে মাথা তুলিল, অনেকেই ফিসফিস করিয়া বলিলেন, "নতুন বউয়ের ধর্মে বড় মতি।" কথাটা নারায়ণীর কানে গেল। প্রণাম করিতে করিতে বলিল, "রাধামাধব, চোখের জলটুকু নারায়ণকে দিলাম, প্রণামটা কিন্তু তোমার। দেখো, সে যেন সুখে থাকে।"

নারায়ণী তাহার সুখের সংসারে প্রবেশ করিল।

রাত্রি গভীর। দিবাকর ঘরে আসিয়া দরজা বন্ধ করিয়া নারায়ণীকে ডাকিলেন, "কাছে এসো।"

নারায়ণী বিনা অনুমতিতে ফুলের সাজ খুলিবার সাহস পায় নাই। মুহূর্তে কল্পনায় ডুবিয়া অত্যন্ত সন্তর্পণে খাটের একপাশে আসিয়া বসিলেন। তার চোখ দিবাকরের পায়ে নিবদ্ধ। দিবাকর বলিলেন, "শোনো, এ বাড়ির সব কাজের জন্য লোক ঠিক আছে। তোমার একটাই কাজ, সবাইকে খুশি রাখা। আমি জানি, তুমি পারবে।"

নারায়ণী যথাসাধ্য বিনয়ের সঙ্গেই বলিল, "কার কিসে সুখ যদি বুঝতে পারি, চেষ্টা করব।"

সংসারে অনভিজ্ঞ নারায়ণী কথাটা কিছু ভাবিয়া বলে নাই। নিজের সুখের সহিত নিজের বোঝাপড়ার দোটানায় কথাটা মুখ দিয়া এমনিই বাহির হইয়া গিয়াছে। তার কথায় দিবাকরের কপালের ভাঁজে যে একটি নতুন সরলরেখা যুক্ত হইল তাহা নারায়ণীর চোখ এড়াইল না। সুখ বুঝি শুরুতেই হাত ছাড়াইয়া পালাইয়া যায় এই ভয়ে তার বুক ঠান্ডা হইয়া গেল। মাথা নিচু করিয়া বলিল, "আমি যথাসাধ্য চেষ্টা করব।"

দিবাকর এবারে হালকা হইলেন। বলিলেন, "হ্যাঁ, আমি তাই চাই।"

পঁচিশটি বছর পার হইয়া গিয়াছে। বাবা মায়ের পর নারায়ণীর বাপেরবাড়ির পাট একরকম উঠিয়াই গিয়াছে। নারায়ণদের বাড়িটিও বহুদিন হইল বন্ধ। তার গুরুজন বলিতে ছিল একমাত্র পিসি। তিনি বহুকাল গত হইয়াছেন। নারায়ণী লোক মুখে শুনিয়াছে নারায়ণ নাকি প্রবাসে মাস্টারি করে। দিবাকরের বাবা মা যে খুশি মনেই স্বর্গে গিয়াছেন সে ব্যাপারে নারায়ণীকে কেহ প্রশংসা না করিলেও সামনাসামনি দোষ দিতে পারে নাই। এখন বাড়ির কর্তা দিবাকর। সংসারের চাবি নারায়ণীর খুঁটেই। কার্যত সুখের সংসারই বলা চলে।

দিবাকর ও নারায়ণীর কোনও সন্তান হয় নাই। দোষ কার সে ব্যাপারে সংসারে কানাঘুষো ভিন্ন মতবাদ আছে। আত্মীয়দের

নারায়ণী বিনা অনুমতিতে ফুলের সাজ খুলিবার সাহস পায় নাই। কল্পনায় ডুবিয়া সন্তর্পণে খাটের একপাশে আসিয়া বসিলেন।

আতিথেয়তা, বিশ পঁচিশটি মরাই, জমির মামলা, দুধের হিসাব, জনা দশেক কাজের লোক, সংসারের কল্যাণে বিবিধ ব্রত পালন ও পুজা আচ্চার মাঝে নারায়ণী সবাইকে খুশি রাখার প্রতিজ্ঞা যথাসাধ্য পালন করিয়া চলিয়াছে। সন্তানের আশা যখন ত্যাগ করিতেই হইল দিবাকর তখন দূর সম্পর্কের এক ভাইপোকে ঘরে আনিয়া মানুষ করিতে লাগিলেন। সে ছেলেটিও এখন বেশ লায়েক হইয়াছে। এমনিতে দিবাকরের সুখের ঘাটতির কোনও কারণ নাই তবু যেন মাঝে মাঝে ছাদের কোণায় একা দাঁড়াইলে মনে হয় নারায়ণীকে যেন ঠিকমতো কাছে পাওয়া হইল না। এতকাল সংসার করিয়াও সে যেন অনেক দূরের মানুষ। তাহার কঠিন কর্তব্যবোধের সঙ্গে সঙ্গে একটু আধটু আহ্লাদ থাকিলে যেন ব্যাপারটা অনেক সুস্বাদু হইত। আজ পর্যন্ত নারায়ণী তাঁর কাছে একটি গহনাও চায় নাই। বরং দিতে গেলে বলিয়াছে, "এত তো আছে, অপব্যয় করার কি প্রয়োজন?" স্বামী স্ত্রীর সম্পর্কের মাঝে যেমন একটা প্রশ্নচিহ্ন তিনি কিছুতেই মুছিতে পারিলেন না, তেমনই সে প্রশ্নের কারণটিও কোনওদিন তাঁর হাতে সম্যক ধরা দিল না। বিবাহের পর পর সমবয়সীদের সহিত সান্ধ্য আড্ডায় তাঁর শ্বশুরবাড়ির প্রতিবেশী নারায়ণ নামে কোনও এক কৃতী ছাত্রের কথা মাঝে মাঝেই উঠিত বটে তবে সেটা যে তাঁকে কোনও বিশেষ উদ্দেশ্য করিয়া বলা হইত সেরকম ভাবিবার কোনও যুক্তি পান নাই। তাছাড়া সম্পত্তির দাপটে তিনি যে গোটা দ্বারন্দা গ্রামটাই ইচ্ছামতো খরিদ করিতে পারেন সে গর্বেও এই তুচ্ছ কথাটায় আমল দিবার প্রয়োজন বোধ করেন নাই।

দিবাকর পঞ্চায়েতের মাথা। রবিবারের সভায় দ্বারন্দার বিশিষ্টজনেরা দ্বারন্দা উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষালয়ের হেডমাস্টারের পদে নতুন নিয়োগের জন্য নারানের নামে ভূয়সী প্রশংসা সহ প্রস্তাব আনিল। দিবাকর রাত্রে আহারের সময় কথাটা নারায়ণীর সামনে এমন ভাবে পাড়িলেন যাতে নারায়ণীর মুখের ভাবে কোনও বিশেষ পরিবর্তন বুঝিতে অসুবিধা না হয়।

"তোমার বাপের বাড়ির ইস্কুলটির এখন বেশ রমরমা। খবর রাখো তো?"

"না। লজ্জা হয়।"

দিবাকর এ ধরনের উত্তরের কোনও মানে খুঁজিয়া না পাইয়া অবাক হইলেন। প্রশ্ন করিলেন, "লজ্জা? তোমার? কেন?"

নারায়ণীর মনে পড়িল নারায়ণ একদিন তাহাকে মজা বেউলির বাঁকে একা পাইয়া বলিয়াছিল, "তোমার বাংলা ভাষা ও গানের গলা এত সুন্দর, তুমি স্কুল পাশ করে বিশ্বভারতীতে পড়াশুনা কোরো।"

নারায়ণী সেদিন অনেক সাহস বুকে জড়ো করিয়া প্রশ্ন করিয়াছিল, "তুমি?"

নারায়ণ মাটিতে দৃষ্টি মেলিয়া বলিয়াছিল, "জানি না। তেমন কিছু এখনও ঠিক করে উঠতে পারিনি। গ্রামের সাঁওতাল বাচ্চাগুলোর পড়াশোনার জন্য একটা স্কুল খুলতে পারলে ভাল হয়।"

নারায়ণী এই শেষ কথাটির উপর বহুকাল স্বপ্ন দেখিয়াছিল। সে ও নারায়ণ

জঙ্গলের ভিতর আদিবাসীদের অশিক্ষিত শিশুগুলিকে গাছতলায় পড়াইতেছে, তাহাদের সঙ্গে খেলিতেছে, গান শিখাইতেছে। মাদলের সঙ্গে সঙ্গে সে নিজেও সাঁওতালি নাচ শিখিতেছে। বিকালে খেজুরির কাদামাখা রাস্তা দিয়া দু'জনে একসঙ্গে হাঁটিয়া বাড়ি ফিরিবার সময় সোনাঝুরি গাছের মাথার বসন্তের কোকিলের সঙ্গে গলা মিলাইতেছে। এমনি কত কি!

দিবাকর উত্তরের অপেক্ষায় বসিয়া আছেন দেখিয়া নারায়ণী ভয় পাইয়া গেল। সঙ্গে সঙ্গে মনকে সংযত করিয়া বলিল, "মানে পড়াশোনার সঙ্গে সম্পর্ক তো নেই, ইস্কুলের খবর নিতে লজ্জা হয়।"

"অ। নারান মাস্টার লোকটি কেমন?"

নারায়ণীর বুকের ভিতর বাজ পড়িল। এ



নারায়ণের মাথার টাকটি বেশ জমকালো। সেই সরল সলজ্জ মুখখানিতে একজোড়া গোঁফের অহেতুক সাম্রাজ্য বিস্তার হইয়াছে।

প্রশ্নের পিছনে যে কি ইঙ্গিত আছে তাহা ভাবিয়া শরীর ঠান্ডা হইয়া গেল। যে প্রশ্নের জবাবে দিবাকর খুশি হইবেন তাহা উচ্চারণ করা তার পক্ষে অসম্ভব। বুকে যথেষ্ট সাহস ফিরাইয়া আনিয়া কপট স্বাভাবিকতার সহিত পালটা প্রশ্ন করিল, "কার কথা বলছ?"

"দ্বারন্দার ইস্কুলের হেডমাস্টারের জন্য সে দরখাস্ত করেছে, এখন আমি রাজি হলেই হয়।"

দিবাকর যে শেষের কথাগুলি ডাহা মিথ্যা বলিলেন, সেটুকু বুঝিবার মতো বুদ্ধি নারায়ণীর আজও বাঁচিয়া আছে। মনে মনে ভাবিল, শূন্য দম্ভে স্ফুলিঙ্গ পড়িলেই আগুনের আশঙ্কা থাকে। পাতে এক হাতা ভাত ঢালিতে ঢালিতে বলিলেন, "তোমার লোক চেনার ক্ষমতা সম্বন্ধে গ্রামের সকলের বিশ্বাস আছে। যেমন বুঝবে, তাই কোরো।"

দিবাকর খুশি হইলেন বটে কিন্তু তাঁর উদ্দেশ্য সফল হইল না।

কথা নাই, বার্তা নাই, অষ্টমী পুজোর দিন কাক ভোরে দিবাকরের আকস্মিক মৃত্যু হইল। রাতে নারায়ণীর হাতে এক গ্লাস দুধ খাইয়া সেই যে শুইলেন, আর উঠিলেন না। ননী ডাক্তার সার্টিফিকেটে লিখিলেন, সাডেন কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট। দিবাকরের ভাইপোকে দিয়া নারায়ণী নিজে দাঁড়াইয়া সকল ক্রিয়াকর্ম নিখুঁতভাবে করাইল। রায়পুরের সকলে আরেক নারায়ণীকে দেখিল। শোকে পাথর অথচ কর্তব্যে অটল। শ্রাদ্ধের পরদিন আত্মীয়দের ভিড় হালকা হইলে নারায়ণী একা বিছানায় শুইয়া ভাবিল, দীর্ঘ তিরিশ বছর সহবাসেও নিজের মনের শূন্যতা কণামাত্র ভরে নাই। এ অবধি যা কিছু করিয়াছি তা শুধু কর্তব্যের খাতিরেই। এ সংসারে আর আটকাইয়া থাকা মানে বাকি জীবনটুকু শুধু বিষয় আগলাইতেই কাটিয়ে যাইবে। নারায়ণের সেই স্বপ্নটি 'গ্রামের সাঁওতাল বাচ্চাগুলোর পড়াশোনার জন্য একটা স্কুল খুলতে পারলে ভাল হয়' হঠাৎ তাহার মনকে কেমন আচ্ছন্ন করিয়া দিল। রাত্রে স্বপ্ন দেখিল একটি ছোট্ট মেয়ে সাদা ফ্রক পরিয়া খেজুরির জঙ্গলে একদল ছাতার পাখির পিছন পিছন দৌড়াইতেছে ও খুব জোরে জোরে হাসিয়া হাততালি দিতেছে। ভোরে ঘুম ভাঙিতেই নারায়ণী মনে মনে রাধামাধবকে প্রণাম করিয়া বলিল, "ঠাকুর, আমি এবার আসি।"

আজ বছর দেড়েক হইল নারায়ণী তার মায়ের স্মৃতিতে দ্বারন্দার পাশেই খেজুরির জঙ্গলে 'নয়নতারা আদিবাসী শিক্ষাকেন্দ্র'টি খুলিয়াছে। শাল জঙ্গলের ভিতরে একটি মাটির ঘরের দাওয়ায় প্রতিদিন দুপুরে পড়ানো হয়। আশপাশের জঙ্গল হইতে পনেরো বিশটি আদিবাসী শিশু তার কাছে আসিয়া পেট ভরিয়া মুড়ি খাইয়া পড়িতে বসে। শিশুগুলির উৎসাহ ও পড়াশুনায় আগ্রহ দেখিয়া তাদের বাবা মায়েরা নিজেরাই আরেকটি মাটির ঘর বানাইতেছে। নারায়ণী দ্বারন্দা হইতেই দু'জন শিক্ষিত অল্পবয়স্ক ভলান্টিয়ারও জোগাড় করিয়াছে, যারা পড়ানোর ব্যাপারে যথাসাধ্য সাহায্য করিতেছে।

সন্ধ্যা হয় হয়। খানকতক পড়ানোর বইখাতা লইয়া রোজকার মতো খেজুরির নির্জন জঙ্গলের পথে নারায়ণী একা বাড়ি ফিরিতেছে। এ পথে আসিলে আজও নারায়ণের সেই কথাটি তার মনে ভাসে, 'গ্রামের সাঁওতাল বাচ্চাগুলোর পড়াশোনার জন্য একটা স্কুল খুলতে পারলে ভাল হয়' ও মনে এক বিশেষ সুখানুভূতি জাগে। খেজুরির সাঁওতাল পাড়ার মজা বেউলি পুকুরের বাঁকটি আসিতেই নারায়ণী যেন বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হইল। পথের ওদিক হইতে নারায়ণ আসিতেছে না! মুহূর্তে এক অহেতুক লজ্জা তার শরীর ও মনকে সম্পূর্ণ গ্রাস করিল। একবার ভাবিল, শাল জঙ্গলের আড়ালে কুলাইয়া পড়িবে কি না। পরক্ষণে ভাবিল নারায়ণ যদি দেখিয়া ফেলে কি ভাবিবে? হয়তো প্রচণ্ড দুঃখ পাইবে। মুখোমুখি হইলে সে কী প্রশ্ন করিতে পারে? কী উত্তর সে দিবে? এইসব ভাবিতে ভাবিতে নারায়ণ একেবারে সামনে আসিয়া পড়িল।

নারায়ণের ছেলেবেলার লাজুক স্বভাবটি আজও যায় নাই। মাথা নিচু করিয়া মাটিতে তাকাইয়া হাঁটিতেছে। পাশ কাটাইতে গিয়া নারায়ণীর শাড়িটি শেয়ালকাঁটায় আটকাইয়া গেল। নারায়ণী ভাবিল নারায়ণ ইহাকে নিছক অজুহাত ভাবিতে পারে। শাড়ির পাড়টি একরকম ছিঁড়িয়া লইয়া পাশ দিয়া যাইবার সময় দেখিল নারায়ণের মাথার টাকটি বেশ জমকালো। সেই সরল সলজ্জ মুখখানিতে একজোড়া গোঁফের অহেতুক সাম্রাজ্য বিস্তার হইয়াছে।

নারায়ণী হাসি চাপিতে পারিল না। আড়চোখে একবার তাকাইয়া মনে মনে বলিল, টাক আর গোঁফে হেডমাস্টারটিকে দিব্যি মানাইয়াছে তো!

বহুকাল পর নারায়ণীর আজ মনে হইল, সে সুখে আছে।

অলঙ্করণ: সৌমেন দাস

7 MICS

7 DAY RECOVERY

Because home is where your heart belongs.

Apollo HOSPITALS

HEART INSTITUTES

The promise of Minimally Invasive Cardiac Surgery(MICS) at Apollo Gleneagles**

"The advantages of MICS over traditional open heart bypass surgery is that you can get back to things you like doing, soon. Like following a yoga regimen once again."

Dr Sushan Mukhopadhyay | M.S., M. Ch., FIACTS
Director | Department of Cardiothoracic & Vascular Surgery
Apollo Gleneagles Hospitals | Kolkata

Benefits of Minimally Invasive Cardiac Surgery (MICS)

	MICS	Open Heart Surgery
Incision	**4 cm**	14 cm
Blood Loss (Transfusion)	**Minimal**	More
Cutting of the Breast Bone	**Not required**	Required
Scar	**Negligible**	Very visible
Hospital stay	**3 days**	7 - 8 days
Recovery time	**7 days***	60 days

*Recovery time depends on other co-existent health conditions of the patient.

Helpline: **033 6060 1066**

**No.1 hospital in Kolkata as per THE WEEK-NIELSEN Best Hospitals Survey 2013

www.apollogleneagles.in

Apollo Gleneagles HOSPITALS KOLKATA

TOUCHING LIVES

Organization Accredited by Joint Commission International

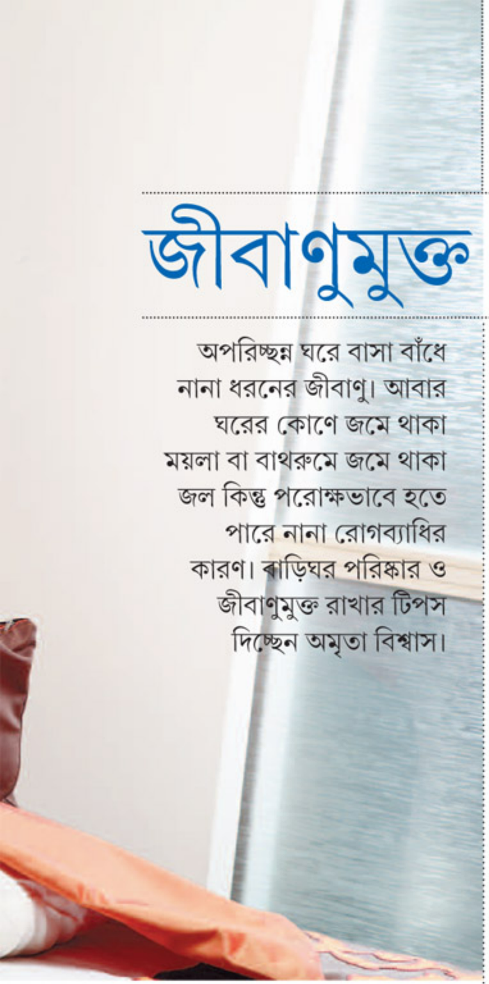


ধুলোময়লা জমে জমে ঘরের আনাচে-কানাচে বেশ অপরিচ্ছন্নভাব এসে গিয়েছে! কিন্তু সময়ের অভাবে ঘর পরিষ্কার করার অবকাশই পাওয়া যায় না। আর এই অপরিচ্ছন্ন বাড়িই হয়ে ওঠে জীবাণুদের স্বর্গরাজ্য। আসলে, ঘরজুড়ে এমন অনেক ছোটছোট জীবাণু থাকে, যেগুলো আমরা খালিচোখে দেখতেই পাই না। কিন্তু সেগুলোই বেসিক হাইজিনে ব্যাঘাত ঘটায়। এই ব্যাকটেরিয়াগুলো থেকেই হতে পারে নানা ধরনের ইনফেকশন। বিশেষ করে বাড়িতে বাচ্চা থাকলে, তার আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আরও বেশি। আর বাড়ি নিয়মিত পরিষ্কার না করলে পোকামাকড়ের উপদ্রব তো লেগেই থাকে। রান্নাঘরে খাবারের টুকরো পড়ে থাকলে আরশোলার উপদ্রব, বা বাথরুমে জমা জলে মশার বংশবিস্তার— এগুলো প্রায় সব পরিবারেরই কমবেশি সমস্যা। মশা, মাছি, আরশোলা ইত্যাদি থেকেও ছড়াতে পারে নানা ধরনের রোগব্যাধি। তাই, বিলম্ব না করে, বাড়িঘর পরিষ্কার করার কাজটা আজ থেকেই শুরু করে দিন!



শোওয়ার ঘর

সপ্তাহে এক দিন একটু সময় বার করে ডাস্টিং করুন। ডাস্টিংয়ের শুরুতে প্রথমে সিলিং, ফ্যান ও জানলা পরিষ্কার করুন। তারপর নরম



জীবাণুমুক্ত পরিষ্কার ঘর

অপরিচ্ছন্ন ঘরে বাসা বাঁধে নানা ধরনের জীবাণু। আবার ঘরের কোণে জমে থাকা ময়লা বা বাথরুমে জমে থাকা জল কিন্তু পরোক্ষভাবে হতে পারে নানা রোগব্যাধির কারণ। বাড়িঘর পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখার টিপস দিচ্ছেন অমৃতা বিশ্বাস।



সুতির কাপড় দিয়ে খাট, আলমারি, ড্রেসিং টেবল ও বাকি ফার্নিচার পরিষ্কার করুন। ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে খাট বা আলমারির তলাও ভাল করে পরিষ্কার করে নেবেন। কারণ, এই জায়গাগুলোতে বেশি হাত পড়ে না বলে এই জায়গাগুলোয় ধুলো, ঝুল বেশি জমে আরশোলা ও মাকড়সার আস্তানা হয়ে দাঁড়ায়। ভ্যাকুয়াম ক্লিনার না থাকলে হ্যান্ডেল দেওয়া ঝাঁটা ব্যবহার করতে পারেন। সবশেষে অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল লিক্যুইড দিয়ে মেঝে মুছে নিন। মশা, মাছি, আরশোলার উপদ্রব কম হবে। প্রতিদিন নিমপাতা ভেজানো জলে ঘর মুছতে পারেন। পিঁপড়ে, আরশোলার থেকেও রেহাই পাবেন। বিছানা-বালিশে ডাস্ট মাইট নামক এক ধরনের জীব বাস করে, যা থেকে অ্যালার্জি হতে পারে। তাই প্রতিদিন অন্তত একবার ভাল করে বিছানা ঝেড়ে নিন। আর দু'-তিনদিন অন্তর বিছানার চাদর পাল্টান। আর মাসে অন্তত একদিন গদি রোদে দিন। রোদ ন্যাচারাল ডিসইনফেকটেন্ট হিসেবে কাজ করে। ফলে পোকা হবে না।

বাচ্চার ঘর

বাড়ির অন্যান্য ঘরগুলোর মতোই বাচ্চার ঘর পরিষ্কার রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। না হলে ধুলোময়লা বা পোকামাকড় থেকে আপনার ছোট্ট সোনার নানা অসুখও কিন্তু হতে পারে। অনেক সময় বাচ্চারা মাটিতে বসে খেলতে বেশি ভালবাসে তাই দিনে দু'বার অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল লিক্যুইড দিয়ে ঘর মুছে নিন। এতে পোকামাকড় বা জীবাণুর হাত থেকে রক্ষা পাবেন। বাচ্চার ঘরের পরদা, কার্পেট মাসে অন্তত একদিন ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। বাচ্চার ঘরের জিনিসপত্র তাড়াতাড়ি নোংরা হয়। তাই বেডকভার দু'দিন অন্তর পালটে দেওয়ার চেষ্টা করুন। কারণ, ধুলো থেকে অ্যালার্জি হতে পারে। অনেকসময় বাচ্চাদের খেলনায় জমে থাকা ধুলোময়লার সঙ্গে জীবাণু ঢুকে পড়ে। তাই বাচ্চার খেলনা রাখার জন্যে কভার দেওয়া একটা টানা লম্বা র‍্যাক বানিয়ে দেওয়াই ভাল। এতে ধুলোময়লা কম হবে। খেলনা নরম ডাস্টার দিয়ে ভাল করে মুছে নিন। বাচ্চার ঘরের দরজার কাছে একটা শু র‍্যাক রাখুন যাতে জুতো থেকে সারা ঘরে ময়লা ও জীবাণু না ছড়ায়।



রান্নাঘর

বেশিরভাগ সময় রান্নাঘরে পড়ে থাকা খাবারের টুকরো



পেস্ট কন্ট্রোল

আপনার সাধের অন্দরকে পোকামাকড়ের হাত থেকে রক্ষা করতে ঘরোয়া দাওয়াই তো রয়েছে। এর পাশাপাশি প্রয়োজন হলে বিভিন্ন কম্পানি থেকে পেস্ট কন্ট্রোলও করাতে পারেন। এখানে বিভিন্ন প্যাকেজেও সুবিধা পাওয়া যায়। আপনার পছন্দমতো প্যাকেজ বেছে নিতে পারেন। সাধারণত জেনারেল মেন্টেনেন্সের জন্য ৭৫০ স্কোয়ার ফিটের ফ্ল্যাটে পেস্ট কন্ট্রোল করলে খরচ পড়ে আনুমানিক ৫০০ টাকা। আর অ্যানুয়াল মেন্টেনেন্সের জন্য খরচ পড়ে ২০০০ টাকা মতো। এক্ষেত্রে বছরে চারবার সার্ভিস দেওয়া হয়। ১২৫০ স্কোয়ার ফিটের ফ্ল্যাটে পেস্ট কন্ট্রোল করলে খরচ পড়ে প্রায় ৬০০-৭০০ টাকা। অ্যানুয়াল মেন্টেনেন্সের জন্য খরচ পড়ে আনুমানিক ২৪০০-২৬০০ টাকা।

বা আবর্জনা থেকে আরশোলা, মাছি, ইঁদুর পিঁপড়ের উপদ্রব বাড়ে। আর এদের থেকেই ব্যাকটেরিয়াল বা প্রোটোজোয়াল ইনফেকশন হয়। প্রয়োজন যথাযথ প্ল্যানিংয়ের। রান্নাঘরের প্রতিটি জিনিস বাসনপত্র, মশলাপাতি, বঁটি, ছুরি যাই হোক না কেন ঢাকা দেওয়া জায়গায় রাখুন। যাঁদের মডিউলার কিচেন রয়েছে, তাঁদের পক্ষে অবশ্য ব্যাপারটা অনেকটাই সহজ। কিচেনের কাবার্ড ও স্টোরেজ নিয়মিত পরিষ্কার করুন। প্রতিদিন লিক্যুইড সোপ দিয়ে কিচেন ফ্লোর পরিষ্কার করুন। বেসিনের তলায়, ক্যাবিনেটে, ফ্রিজের পিছনের অংশে কীটনাশক স্প্রে করতে ভুলবেন না। এসব অংশে পোকামাকড়ের সমস্যা বেশি দেখা যায়। রাতে শুতে যাওয়ার আগে রান্নাঘরের নর্দমার মুখে বোরিক অ্যাসিড ছড়িয়ে রাখলে আরশোলার হাত থেকে রেহাই পাবেন। তবে, খেয়াল রাখবেন বোরিক অ্যাসিড যেন কখনই বাচ্চাদের নাগালের মধ্যে না থাকে। রান্নাঘরে একটা ঢাকা দেওয়া ডাস্টবিন রাখুন, মাছির উপদ্রব কম হবে।

বাথরুম

ঝকঝকে এবং হাইজিনিক বাথরুম পেতে হলে সপ্তাহে অন্তত তিনদিন পরিষ্কার করুন। বাথটাব, বেসিন, কমোড পরিষ্কার রাখার জন্যে আলাদা আলাদা ক্লিনিং লিক্যুইড, ব্রাশ এবং স্ক্রবিং প্যাড ব্যবহার করুন। যখনই কোনও বাথরুম ফিটিংস পরিষ্কার করছেন, তখন অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল লিক্যুইড দিয়ে একবার অবশ্যই মুছে নেবেন। কোনও জায়গা বেশিক্ষণ ভিজে থাকলে, সেখানে জীবাণু জন্ম নেয়, তাই বাথরুম ব্যবহার করার পর একবার শুকনো করে মুছে নিন। সবচেয়ে ভাল হয় বাথরুমে একটা লম্বা হাতলওয়ালা মপ রেখে দিলে, যাতে ব্যবহার করার পর সবাই একবার করে মেঝেতে শুকনো করে মুছে দিতে পারে। বাথরুমে আলো বাতাস বেশি না ঢুকলে একটা ছোট্ট এক্সজস্ট ফ্যান লাগিয়ে নিন, মেঝে তাড়াতাড়ি শুকোবে। বাথরুম পরিষ্কার রাখতে কিছু হোম রেমিডিসও ট্রাই করতে পারেন। দীর্ঘদিন ব্যবহার করার ফলে অনেক সময়ে সাদা বেসিন বা কমোডে হলুদ দাগ পড়ে যায়, তারপিন তেলে নুন মিশিয়ে মুছে নিন। দেখবেন, সাদা রং আবার স্বমহিমায় ফিরে আসবে। বাথরুমের টাইলসের দাগছোপ তোলার জন্য গরম



জলে খাবার নুন গুলে টাইল মুছে নিন, ঝকঝক করবে।

পোকামাকড়ের উপদ্রব কমাতে

পিঁপড়ের উপদ্রব কমাতে দরজা, জানলায় বোরিক পাউডার ঢেলে রাখুন। ব্যবহৃত চা-পাতা ভাল করে শুকিয়ে নিন। ওই চা পাতা ধুনোর বদলে ব্যবহার করতে পারেন। চা-পাতা পোড়ানোর ধোঁয়ায় মশা, মাছি পালিয়ে যাবে। সামান্য কর্পূর আধকাপ জলে ভিজিয়ে ঘরের এককোণে রেখে দিন। মশা, মাছির উপদ্রব অনেক কমে যাবে। গরম জলে সাবান আর কেরোসিন তেলের মিশিয়ে ফ্লোর ক্লিনার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। এক কাপ বেসন, এক চা-চামচ বোরিক পাউডার, সামান্য চিনি অল্প জলে গুলে ছোট ছোট বল তৈরি করে রোদে শুকিয়ে নিন। এই বলগুলো কাবার্ড, ফ্রিজ, আলমারির তলায় রাখুন। আরশোলার উপদ্রব কমবে। তোশক বা গদির তলায় নিমপাতা রাখুন, পোকামাকড় হবে না। ওয়ার্ড্রোবে ন্যাপথলিনের বল, শুকনোলঙ্কা, নিমপাতা বা ডিসইনফেকট্যান্ট জাতীয় কিছু রাখতে পারেন। এতে জামাকাপড়ে পোকা হবে না। পোকার হাত থেকে বাঁচতে আটা, চাল, ডালের কৌটোয় শুকনো নিমপাতা রেখে দিন, পোকা হবে না। মশা, মাছির উপদ্রব থেকে বাঁচতে বাড়ির দরজা এবং জানলায় সূক্ষ্ম নেটের আবরণ লাগিয়ে নিলেও অনেকটাই উপকার পাবেন।

মডেল: বিবৃতি, **মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্ট্যালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস





ডাইনিং এরিয়া





ড্রয়িং এরিয়া

হাতে গড়া, হৃদয় ভরা

বহু যত্নে গড়া রণিতা মুখোপাধ্যায়ের অন্দরমহল। বাড়ির প্রতিটি কোনায় আন্তরিকতা ও যত্নের ছাপ। দেখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

মুম্বইয়ের বান্দ্রা। রাস্তার দু' ধারে ঝাঁ চকচকে, কেতাদুরস্ত অ্যাপার্টমেন্ট। হাতের নাগালেই সমুদ্র। সেখানেই রণিতা মুখোপাধ্যায়ের সাধের অন্দরমহল। আট তলায় প্রায় ১৩৬০ স্কোয়ার ফিটের ফ্ল্যাট। দরজার বাইরে একটা রং ওঠা পুরনো দিনের কারুকাজ করা আয়না। এখান থেকেই এই বাড়ির গল্প শুরু। সুন্দর সাজানো গোছানো এই ফ্ল্যাটে প্রায় ২০০৫ সাল থেকে আছেন মুখোপাধ্যায়রা। এর আগে কর্মসূত্রে বহু দেশে থেকেছেন। কিছু জিনিস আজও আছে, আর কিছু জিনিস না চাইতেও পিছনে ছেড়ে আসতে হয়েছে। বান্দ্রার আগে পালি হিলে বিশাল বাড়িতে বেঁধেছিলেন অস্থায়ী ঠিকানা। তারপর বান্দ্রার এই বাড়ি। "সত্যি কথা বলতে মুম্বইতে বেগারস কান্ট বি চুজ়ারস। সাধ আর সাধ্যের মধ্যে যেটুকু পাওয়া যায় তাই প্রাপ্তি। আমাদের যা বাজেট ছিল তাতে এর থেকে বেশি বড় ফ্ল্যাট কেনা সম্ভব ছিল না। তাই নিয়ে আমার কোনও দুঃখ নেই। তবে আক্ষেপ একটাই যে বারান্দা খুব মিস করি। একচিলতে বারান্দাও নেই বাড়িতে।" জানালেন রণিতা মুখোপাধ্যায়। ঢুকেই সোজাসুজি ডাইনিং এরিয়া। সেখান থেকে দু'ধাপ নেমে বসার জায়গা। দু'জায়গাতেই কাঠের আসবাবের প্রাধান্য। "আমার রোজ়উডের প্রতি আলাদা ভাললগা আছে। দুবাইয়ে যখন থাকতাম তখন প্রথম এককভাবে সংসার শুরু করি। রোজ়উডের আসবাব সেই তখন থেকে আমার সঙ্গী।





মেয়ের ঘর

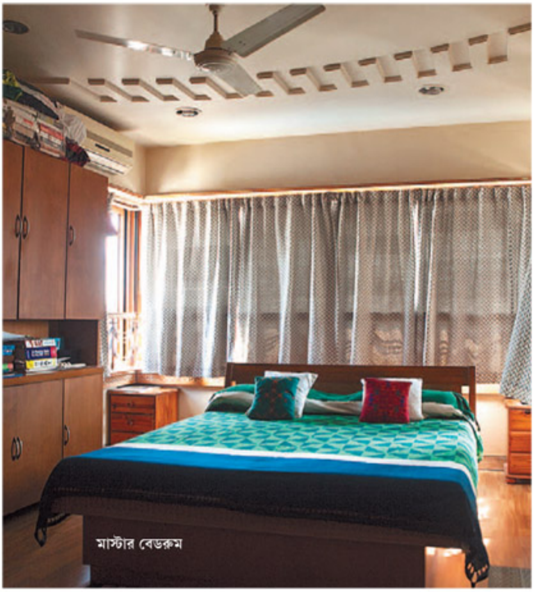
যতবার দেশ, বাড়ি বদলেছি, বাকি জিনিসের সংখ্যা কমালেও এগুলো প্রাণে ধরে ফেলে আসতে পারিনি।" পুরনো ডিজ়াইনের আসবাব পছন্দ বলেই ড্রয়িং এরিয়ার জন্যে বানিয়েছেন পুরু গদি দেওয়া জালি কাজ করা সোফা। মাটিতে রয়েছে ইরানিয়ান কার্পেটের উপরে রংবেরঙের ফ্লোর কুশন। সোফার ঠিক উপরে দেওয়ালে সাজানো আছে বৃন্দাবন সোলাঙ্কির আঁকা কালো-সাদা তিনটে ছবি। উল্টোদিকের দেওয়ালে সতীশ গুজরালের আঁকা ছবিও আছে। বিখ্যাত শিল্পীদের ছবি জমানোটা গৃহকর্ত্রীর নেশা। ডাইনিং টেবলের উপরের দেওয়ালে শোভা পেয়েছে পার্থ সাহু-এর আঁকা ছবি। গগনেন্দ্রনাথ ঠাকুর সহ বহু শিল্পীর ছবি আছে এই বাড়িতে। আসলে শিল্পের প্রতি আকর্ষণটা ছোটবেলা থেকেই। শান্তিনিকেতনে বড় হয়েছেন। ঠাকুরবাড়ির সঙ্গেও নিবিড় যোগাযোগ। ফলে রুচির পরিচয় পাওয়া যায় বাড়ির সর্বত্র। মার্জিত, পরিশীলিত ভাবনার বিস্তার এই অন্দরমহলে। আতিশয্যে বিশ্বাস করেন না, ভিড়ে প্রবল আপত্তি, তাই বাছাই করা জিনিসের বাইরে কোনও কিছুর জায়গা নেই এই বাড়িতে। দেশ-বিদেশ থেকে আনা জিনিস স্থান পেয়েছে কাচের শো-কেসে। বোঝা যায় এই বাড়ির বাসিন্দারা খুবই শৌখিন।



ক্রিয়েটিভ কর্নার



বাড়ির কর্নার কীভাবে সাজাব তাই নিয়ে প্রত্যেকেই যথেষ্ট ভাবনাচিন্তা করেন। কর্নার টেবল, কর্নার শেল্ফে ঠিক কী রাখলে ভাল লাগবে ভাবার বিষয় নিশ্চয়। কিন্তু সত্যি কথা বলতে এতে বিশেষ আয়োজনের কিন্তু প্রয়োজন নেই। এই বাড়িতে যেমন কর্নার টেবলের উপর সাজানো হয়েছে ছোট ছোট রুপোর জিনিস। তবলা, তানপুরা,পান-মশলা রাখার জায়গা। আপনার বাড়িতেও যদি এমন কিছু থাকে আলাদা করে নজর কাড়ার মতো, তাই সাজাতে পারেন। রুপোর হতেই হবে তা নয়, পিতল, কাঠ, এমনকী মাটির জিনিসও হতে পারে। শুধু সুন্দর ভাবনাটাই জরুরি।



মাস্টার বেডরুম

বাড়িতে মোট তিনটে বেডরুম। মাস্টার বেডরুমের আপহোলস্ট্রি বেশ ভাইব্রান্ট, ব্রাইট। কালো-সাদায় জিগজ্যাগ পর্দাটি অভিনব। আসলে সাদা রং ভীষণ ভালবাসেন রণিতা। স্বামী বইয়ের পোকা। আলমারি ঠাসা বই এই ঘরের সবচেয়ে প্রিয় আসবাব। মেয়েদের ঘরও সাজানো গোছানো। বড় মেয়ে বেশ অনেকদিন বিদেশে। ছোট মেয়ে একাই রাজত্ব করছে এই ঘরে। নিজের মতো সাজিয়ে নিয়েছে। দেওয়ালে পেন্টিং, মানুষের মুখ আঁকা পর্দা, স্টাডি টেবলের উপর বাবার ক্যারিকেচার, বেশ একটা অন্য ফ্লেভার আছে এই ঘরে। মায়ের মতো দুই মেয়ের মধ্যেও আছে শিল্পসত্তা। পিয়ানো বাজাতে দু'জনেই পটু। সাধের পিয়ানো রাখা আছে অন্য ঘরে। সেখানে সবার প্রবেশ অবশ্য নেই। আসবাবের মতো এই বাড়ির কালার স্কিমও অতি চমৎকার। সাদা-বেজ-সফ্ট প্যাস্টেলেই সাজানো। "এই বাড়িতে আগে ওয়াল টু ওয়াল কার্পেট ছিল। আমরা কেনার পর সব খুলে ফেলেছি। পুরোটাই কাঠে বলে কোনও গাঢ় রং নেই দেওয়ালে। বড় বড় জানলা বলে আলো বাতাস প্রচুর। তাই প্রথম থেকেই হালকা রং করাবো ঠিক করেছিলাম। এতে ঘর বড় লাগে, ঝকঝকও করে।"
সোজাসাপটা উত্তর রণিতার। অন্দরসাজ নিয়ে অন্যরকম ভাবতে পছন্দ করেন বাড়ির মালকিন, তবে এক্সপেরিমেন্টের নামে কোনও রকম বাহুল্য বা আতিশয্যকে প্রশ্রয় দিতে নারাজ। ছোটখাটো জিনিস নিয়েই মহা খুশি। একদিকে সোয়ারোস্কি, ইয়াদ্রো যেমন স্থান করে নিয়েছেন বাড়ির অন্দরমহলে, তেমনই আবার মুম্বইয়ের রাস্তা থেকে কেনা আয়না, নকল পাখিও পরম সমাদৃত। আসলে সৃজনশীল মননের পরিচয় তো এখানেই পাওয়া যায়। আর সৃজনশীল মানুষদের মতোই এস্থেটিক এই বাড়ির অন্দরসাজ। ক্রিয়েটিভ, আন্তরিক ভাবনার পরিচায়ক রণিতা মুখোপাধ্যায়ের সাজানো অন্দরমহল।
ছবি: অম্লান দত্ত

লাইমলাইট

অন্দরমহলে বাস্তুশাস্ত্র



বাস্তুশাস্ত্র কী?

বাড়ির বাসিন্দাদের ব্যক্তিত্ব ও বাড়ির ভৌগোলিক অবস্থানের মধ্যে যোগসূত্র বিচার করাই বাস্তুশাস্ত্রের প্রধান বিষয়। বাস্তুশাস্ত্র কোনও কুসংস্কার নয়।

বাড়ির রং কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

প্রত্যেক রঙেরই কিছু বৈশিষ্ট্য থাকে যা আমাদের প্রভাবিত করে। যেমন হলুদ রঙকে বলা হয়ে লক্ষ্মীঠাকুরের রং। মনোযোগ বাড়াতে এবং মানসিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখতে হলুদ রং কার্যকর। উত্তর দেওয়ালের জন্যে হলুদ ভাল, তবে রান্নাঘর, রেস্তরাঁ, অফিস বা দোকানের জন্য উপযুক্ত নয়। নীল রংও এসব ক্ষেত্রে ভাল নয়।

বাস্তুশাস্ত্র অনুযায়ী মাস্টার বেডরুম কোথায় হওয়া উচিত?

মাস্টার বেডরুমের অবস্থান হওয়া উচিত বাড়ির দক্ষিণপশ্চিম দিকে। দরজার সামনে খাট রাখবেন না। শোয়ার সময় মাথা দক্ষিণ, পূর্ব বা পশ্চিম দিকে থাকবে, উত্তরে একেবারেই নয়।

বাচ্চার ঘরের অ্যারেঞ্জমেন্ট কেমন হওয়া উচিত?

বাচ্চার খাট রাখুন দক্ষিণপশ্চিম কোনে। স্টাডি টেবল এমনভাবে রাখতে হবে যাতে পড়ার সময় বাচ্চার মুখ পূর্ব, উত্তর বা উত্তরপূর্বদিকে থাকে। খাটের ঠিক উল্টোদিকে আয়না রাখবেন না।

অ্যাকোরিয়াম কি বাড়িতে রাখা ভাল?

বাড়িতে অ্যাকোয়ারিয়াম রাখাই যায়। তবে যেখানে সেখানে নয়। বসার ঘরের উত্তরে অ্যাকোয়ারিয়াম রাখুন।

উর্বশী বসু, ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনার, ই-মেল আইডি: urvashi.basu@gmail.com
ডিজ়াইন স্টুডিও, ৫ গরফা মেন রোড, থার্ড ফ্লোর, প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড কানেক্টর, কলকাতা-৭০০০৭৮
ফোন: ৯৮৩০৯৯৪৭৮১, ৯৮৭৪০৪০৫০০, ওয়েবসাইট: www.realitygroup.co.in

প্রথম ডেটে চোখে চোখ রেখে কথা বলুন



প্রথম ডেটিংয়ে কী করবেন বুঝতে পারছেন না? প্রিয় বন্ধু প্রায়ই পোশাক ধার নেয়? এ ধরনের সব সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমার বয়স ২২। কিছুদিন হল একটি মেয়েকে বেশ পছন্দ হয়েছে। সামনের সপ্তাহে আমি ওর সঙ্গে ডেটিংয়ে যেতে চাই। বুঝতে পারছি না, প্রথম ডেটে ওকে কোথায় নিয়ে যাব? কিছু টিপস দিলে ভাল হয়।

আশিস দে, নিউ আলিপুর

সবাই চায় প্রথম ডেটেই তাঁর সঙ্গীটিকে ইমপ্রেস করতে। মহিলা সঙ্গীটিকে কোনও রেস্তরাঁয় খাওয়াতে নিয়ে যেতে পারেন। এটি শুধু যে মুহূর্তগুলো উপভোগ করার আদর্শ সুযোগ তাই নয়। বরং, আপনার চরিত্র সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেওয়ার আদর্শ সুযোগ। এমন একটি রেস্তরাঁ বেছে নিন, যেটি খুব দামি নয়। পকেটের সাধ্যের মধ্যেই হোক, তবে মেনুর অপশনে যেন বৈচিত্র্য থাকে। স্মার্টলি ড্রেস-আপ করুন। নিজস্বতা বজায় রাখবেন অবশ্যই। আপনার সঙ্গীটিকে বাড়ি থেকে পিক-আপ করুন। যদি সেটা সম্ভব না হয়, তাহলে দু'জনেরই সুবিধে হয় এমন কোনও জায়গায় দেখা করুন। দেরি করবেন না। খেতে বসে ওয়েটার খাওয়া সার্ভ করে যাওয়ার পর তাকে ধন্যবাদ জানাবেন। ঘনঘন সেলফোন দেখবেন না। সোশাল নেটওয়র্কিং সাইটে স্টেটাস অপডেট দেওয়ার জন্যও ব্যস্ত হবেন না। পারলে, সেলফোনটি সাইলেন্ট মোডে রাখুন। বডি ল্যাঙ্গুয়েজে যেন আত্মবিশ্বাস থাকে। চোখে চোখ রেখে কথা বলুন। মনে রাখবেন, কমিউনিকেশনের ৮৫ শতাংশই কিন্তু শুধু অভিব্যক্তি! চাইলে, আপনার সঙ্গীটির জন্য ছোট্ট কোনও উপহারও নিয়ে যেতে পারেন। ফুল, এক বাক্স চকোলেট বা সিল্কের স্কার্ফ—দামি নয়, অথচ উপহার হিসেবে মূল্যবান। কথাবার্তা হালকা রাখুন। কথাবার্তার মাঝে প্রশ্ন যেমন করবেন, তেমনই আপনার সঙ্গীর কথা শোনাও জরুরি। রেস্তরাঁর বিল সাধারণত ছেলেরাই দেয়। সবশেষে আপনার সঙ্গীকে অবশ্যই বাড়ি ছেড়ে আসুন। বডি ল্যাঙ্গোয়েজ যদি চার্মিং হলে আবার ডেটিংয়ে উনি রাজি হয়ে যাবেন।

আমার এক বন্ধু প্রায়ই আমার থেকে জামাকাপড় ধার নেয়। সমস্যা হল, সে যখন ওই পোশাকগুলো ফেরৎত দেয়, তখন সেগুলো আর আগের অবস্থায় থাকে না। মাঝেমধ্যে পোশাকে দাগও লেগে থাকে। ওকে কীভাবে বোঝাব?

স্মিতা, শ্যামবাজার

পোশাক ধার করা আমি ব্যক্তিগতভাবে পছন্দ করি না। তবে কিছু কিছু অনুষ্ঠানে যেমন, বিয়ে, চাকরির পরীক্ষা বা বিশেষ পার্টিতে অনেকেই পোশাক ধার করে থাকেন। খেয়াল রাখুন এটি যেন নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত না হয়ে যায়। আপনার বন্ধুকে স্পষ্ট করে বোঝান যে, পোশাক ধার দেওয়ার ব্যাপারটি আপনি পছন্দ করেন না। আলাদা করে কোনও ব্যাখ্যা দেওয়ার প্রয়োজন নেই। আরও বলুন, আপনি অনেক টাকা ও সময় খরচ করে আপনার জীবনযাত্রার উপযোগী ওয়ার্ড্রোব বানিয়েছেন, পোশাক পরিষ্কার করে গুছিয়ে রাখার জন্য। যদি তিনি প্রকৃতই আপনার বন্ধু হন, তাহলে পোশাকের যত্ন না নেওয়ার জন্য দুঃখপ্রকাশ করবেন। নাহলে বুঝতে হবে, উনি আপনার ভালোমানুষির সুযোগ নিচ্ছিলেন শুধু।



ই ন্টা র ভি উ টা ই ম

বি শে ষ টি প স

- ইন্টারভিউয়ের দিনে শুধু পোশাকের প্রতি নজর দিলেই হবে না! যথাযথ পার্সোনাল গ্রুমিং করে তবেই যান। চুল আঁচড়ে, হাতে ম্যানিকিওর করে যান। পারফিউম ব্যবহার করবেন। তবে খুব উগ্র কোনও পারফিউম ব্যবহার করবেন না।
- যিনি ইন্টারভিউ নিচ্ছেন, শুরুতেই তাঁর সঙ্গে হাসিমুখে করমর্দন করুন। ইন্টারভিউয়ের সময় এটা স্বাভাবিক সৌজন্যবোধের পরিচায়ক।
- পা জোড়া করে বা ক্রস লেগড হয়ে বসবেন না। আর ফাইল ও অন্যান্য ডকুমেন্ট ইন্টারভিউ টেবিলের উপরে রাখবেন না।

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in

দত্তক গ্রহণের নিয়ম



মনে রাখবেন, দত্তক গ্রহণ এবং দান প্রক্রিয়াতে অবৈধভাবে অর্থ লেনদেন করা অপরাধ।

আগে (৩০ মে ২০১৪) এই বিভাগে আলোচনা করা হয়েছে হিন্দু দত্তক আইনের মূল নিয়মগুলি। এবার আলোচনা করা যেতে পারে আইন অনুযায়ী দত্তক গ্রহণ করতে গেলে কীভাবে সেটি সম্পন্ন করতে হবে। রাজ্য সরকার এবং কেন্দ্রীয় দত্তক সংস্থান সংস্থার (Centre Adoption Resource Agency/CARA) জারি করা নিয়ম অনুযায়ী শিশুকল্যাণ সমিতি দত্তক অনুসন্ধানের পর (investigation) একটি শিশুকে যোগ্য হিসাবে ঘোষণা করতে পারে।



শিশু কল্যাণ সমিতি কী

রাজ্য সরকার শিশু কল্যাণ সমিতি (child welfare committee) নিয়োগ করে। এটি সভাপতি সহ পাঁচজন সদস্য নিয়ে গঠিত, যার মধ্যে অবশ্যই একজন মহিলা এবং একজন শিশু বিশেষজ্ঞ থাকবে।

কাকে দত্তক নেওয়া যাবে

• বিবাহ বন্ধন থেকে বা বিবাহ বন্ধন ছাড়াই জন্ম নেওয়া কোনও শিশু যার পিতা-মাতা/অভিভাবক তার ওপর থেকে তাদের অধিকার প্রত্যাহার করে নিয়েছে।
• লোকালয়ে যাকে সহায়-সম্বলহীন রূপে দেখা গেছে। শিশু কল্যাণ সমিতি প্রথমে এটা সুনিশ্চিত করবে যে, শিশুটির কোনও দাবিদার নেই এবং তারপর শিশুটিকে দত্তকের জন্য যোগ্য হিসাবে ঘোষণা করতে পারে।
• আদালতের সুপারিশ করা শিশু।

কার কাছে আবেদন

যদি আপনি একটি শিশুকে দত্তক নিতে চান তাহলে আপনাকে একটি সরকার স্বীকৃত দত্তক ব্যবস্থাপক সংস্থার (adoption placement Agency) কাছে আবেদন করতে হবে। সেখানে দত্তক সংক্রান্ত পরামর্শ দেওয়া হবে।

দত্তক নেওয়ার পদ্ধতি

সংস্থার পরামর্শদাতা (counselor) আপনার বা আপনাদের স্বামী ও স্ত্রীর সঙ্গে কথা বলবেন। এটা আপনাদের দত্তক গ্রহণ সম্বন্ধে মানসিকতা বোঝা, শারীরিক অবস্থা এবং অর্থনৈতিক ক্ষমতা বোঝার জন্য করা হয়।
• আপনার বাড়ির পরিবেশ ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মানসিকতা বোঝার জন্য পরামর্শদাতা আপনার বাড়িও দেখতে যাবেন।
• তারপর তিনি একটি প্রতিবেদন তৈরি করবেন এবং এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি 'গৃহ সমীক্ষা' বা 'হোম স্টাডি' বলে পরিচিত।
• বেশিরভাগ সংস্থা একটি বৈঠকের আয়োজন করে যেখানে তারা দত্তক নিতে ইচ্ছুক দম্পতিদের সঙ্গে এমন অভিভাবকদের সাক্ষাৎ করিয়ে দেয় যারা ইতিমধ্যে দত্তক নিয়েছেন। শিশুকে নেওয়ার অভিজ্ঞতা অনুধাবন করতে এই প্রক্রিয়াটি যথেষ্ট সাহায্য করে।
• যদি পরামর্শদাতা মনে করেন যে আপনি একজন শিশুকে দত্তক নেওয়ার প্রয়োজনীয় শর্তগুলি পূরণ করতে পারবেন তাহলে তিনি বিশেষ শিশুর বিষয়ে প্রাসঙ্গিক তথ্য দেবেন।
• যদি আপনি এতে সন্তুষ্ট হন তাহলে আপনাকে শিশুটি দেখানো হবে।
• যদি শিশুটির বয়স বেশি হয় তাহলে অভ্যাস ইত্যাদি ছাড়ানোর জন্য সময় দিতে হবে।

প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

• জন্ম সার্টিফিকেট (দম্পতির) • বিবাহের শংসাপত্র • চিকিৎসকের সার্টিফিকেট
• যদি বন্ধ্যাত্বের ব্যাপারটি প্রযোজ্য হয় তাহলে বন্ধ্যাত্বের কারণ ও চিকিৎসা
• ছবি • সুপারিশ পত্র • পেশা ও আয়কর দেওয়ার প্রমাণপত্র • সম্পত্তির দলিল/ বিবরণ
• ব্যাঙ্কের কাগজপত্র • শিশুর দেখভালের বন্দোবস্ত সংক্রান্ত বিবরণ।

মনে রাখবেন দত্তক গ্রহণ এবং দান প্রক্রিয়াতে অবৈধভাবে অর্থ লেনদেন করা অপরাধ। আমাদের দেশে শিশু বেচাকেনা ও পাচার করা দণ্ডনীয় অপরাধ। এতে জেল ও জরিমানা দু'টোই হতে পারে।

অত্যাচারিত শিশুদের সাহায্য

চাইল্ডলাইনে ফোন করে খবর দিন। এটি শিশুদের সহায়তা বিষয়ক হেল্প লাইন। নম্বর-১০৯৮। থানায় জানান। থানায় বিশদে বলুন কোথায় কিভাবে শিশুটি আছে। আপনি তার সম্পর্কে যতটা জানেন থানায় জানান। দত্তকের বিষয়ে শিশুকল্যাণ সমিতির ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। তাই দত্তক গ্রহণের জন্য যোগাযোগ করে সহায়তা নেওয়া যেতে পারে।

আইনি উপদেষ্টা: মধুপূর্ণা ঘোষ
ফোন: ৯৮৩০৭৫৩৬৭৮
অলংকরণ: দেবাশিস দেব

চো খ



আমার বয়স ৩০ বছর। মাইনাস পাওয়ার আছে। পাওয়ার চেক করাতে গিয়ে জানতে পারি রেটিনায় স্পট পড়েছে। এটা কি কোনও গুরুতর সমস্যা?

মলয়া ভৌমিক, বহরমপুর

সাধারণত মায়োপিক পেশেন্টদের রেটিনা পাতলা হয়ে যাওয়ার ফলে ফুটো হতে পারে। দেখে নিতে হবে ফুটোর সঙ্গে ভিট্রিয়াস ট্র্যাকশন, ফ্লুয়িড কালেকশনের মতো সমস্যা আছে কি না। সেক্ষেত্রে লেজ়ার থেরাপি করানো যেতে পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. দীপাঞ্জন পাল
৯৯০৩২৮১৭৬৬

আমার বয়স ৪৫ বছর। কিছুদিন আগে চোখে আঘাত পাই। চোখ ফুলে যায়। ফোলাভাব কমে গেলেও ব্যথা থেকে গিয়েছে। এর থেকে কি পরবর্তীকালে কোনও সমস্যা হতে পারে?

মধুরিমা ঘোষ, বহরমপুর

চোট লাগলে পরবর্তীকালে চোখে ইনফ্লামেশন হতে পারে। ক্যাটারাক্ট, গ্লুকোমার মতো সমস্যাও হতে পারে। রেটিনাতেও সমস্যা হতে পারে। রেটিনা ছিঁড়ে যেতে পারে। ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

দাঁ ত

আমার ছেলের বয়স ৮ বছর। আঙুল চোষার অভ্যাস আছে। এতে কি দাঁতের ক্ষতি হয়?

আলোলিকা ঘোষ, জামশেদপুর

আঙুল চুষলে দাঁত উঁচুনীচু হয়ে যেতে পারে। অন্য ডিফরমিটি হতে পারে। পাঁচ বছর পর্যন্ত অনেক বাচ্চাই আঙুল চোষে, তারপর ঠিক হয়ে যায়। এর পরেও যদি অভ্যেস না যায় তা হলে জোর করে ছাড়াতে হবে। কাউন্সেলিং করা যেতে পারে। হ্যাবিট ব্রেকিং অ্যাপ্লায়েন্স মুখের মধ্যে রাখলে কাজ হয়।



আমার মেয়ের দাঁতে ক্যাভিটি আছে। ওর বয়েস ৭ বছর। এত ছোট বয়সে কি রুট ক্যানাল করানো উচিত?

দিব্যেন্দু মুখোপাধ্যায়, কসবা

এই বয়সে রুট ক্যানাল করা যাবে না। দেখতে হবে দাঁতের কতটা ক্ষয় হয়েছে। পাল্পের কোনও সমস্যা হয়ে থাকলে পাল্পেক্টমি, পাল্পোটমি, পাল্প ক্যাপিং করে যেটুকু ক্ষয় হয়েছে শুধু সেটুকুর চিকিৎসা করা যায়। দাঁত এই বয়সে না তোলাই ভাল।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.সুবীর সরকার
৯৮৩০০৬০৯৩৯



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৪

ত্ব ক

আমি হেয়ার রিমুভাল প্রডাক্ট ব্যবহার করেছিলাম লোম তোলার জন্যে। কিন্তু তারপর থেকেই শরীরের নানা জায়গায় র‍্যাশ বেরিয়েছে। কোনও উপায়ে কি এগুলো সারানো সম্ভব?

রিমা দস্তিদার, ই-মেল মারফত

যদি র‍্যাশ সম্প্রতি হয়ে থাকে, তা হলে অ্যান্টিঅ্যালার্জিক ওষুধ খান ও অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম লাগান। যদি অনেকদিন আগে হয়ে থাকে অথচ এখনও না সেরে থাকে তা হলে অবিলম্বে ডার্মাটোলজিস্ট দেখান। পরের বার ওয়াক্সিং বা হেয়ার রিমুভাল প্রডাক্ট ব্যবহার করার আগে ডাক্তারের মতামত নিন।



গরমকালে আমার খুব ঘামাচি হয়। প্রিকলি হিট পাউডার ব্যবহার করে খুব একটা ফল পাইনি। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব কি?

অস্মিতা বসাক, রাজারহাট

খুব বেশি গরম থেকে ঠান্ডায় বা ঠান্ডা থেকে গরমে যাবেন না। বেশি করে ফল খান বিশেষ করে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল। ঘামাচির উপর ক্যালামাইন লোশন লাগান। আর হালকা রঙের সুতির পোশাক পরুন।



অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ৪৭ বছর। এক বছর আগে বাইপাস সার্জারি হয়েছে। তারপর থেকে খুব রেস্ট্রিকশনে থাকি। খাওয়াদাওয়ার নিয়ম মেনে চলি। লাইফস্টাইলেও অনেক পরিবর্তন এনেছি। কিন্তু সব সময় এভাবে নিয়ম মেনে চলতে ভাল লাগে না। আমার ঠিক কতটা নিয়ম মেনে চলা উচিত? আমি মাসে একবারও তেলমশলাযুক্ত খাবার খেতে পারি না?

অনন্যা সেন, আলিপুর



আপনার যেহেতু ৪৭ বছর বয়স, তাই নিয়ম মেনে চললে অনেকদিন সুস্থ থাকবেন। কারণ আপনি নিশ্চয় চাইবেন না আপনার হার্টে আবার কোনও সমস্যা দেখা দিক। মাসে একদিন রিচ খাবার খেতে পারেন, কিন্তু বাইরের ফাস্ট ফুড একেবারেই খাবেন না। বাড়ির রান্না খাওয়াই ভাল। এর সঙ্গে পাঁঠার মাংস, ডিম এড়িয়ে চলুন। মাছ, চিকেন খেতে পারেন তবে হালকা, পাতলা রান্না। ভাল থাকতে একটু নিয়ম মানতে তে হবেই। এই নিয়ে হতাশ হওয়ার কিছু নেই। এক আধদিন নিয়মের ব্যত্যয় হতে পারে, তবে সেটাকে নিয়ম বানিয়ে ফেলবেন না।

মাসে একদিন রিচ খাবার খেতে পারেন, কিন্তু বাইরের ফাস্ট ফুড একেবারেই খাবেন না। বাড়ির রান্না খাওয়াই ভাল।

আমার বয়স ৩০ বছর। কিছু দিন ধরে, শুলে আমার মাথা ঘুরছে। উঠে বসলে আবার সব ঠিক হয়ে যায়। সব সময় এরকম হয় না। কেন এরকম হচ্ছে বুঝতে পারছি না। কী থেকে এই সমস্যা হতে পারে? এই নিয়ে দুশ্চিন্তা করার কিছু আছে কি?

কিন্নরী তালুকদার, ই-মেল মারফত

শুলে মাথা ঘোরা বিনাইন প্যারোক্সিমাল পোজিশনাল ভারটিগোর ইঙ্গিত হতে পারে। তবে আপনার বয়সে সেটা খুব একটা স্বাভাবিক নয়। অনেক সময় কানে কোনও সমস্যা হলেও এমন হতে পারে। একজন ইএনটি স্পেশালিস্ট দেখিয়ে মতামত নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. আশিস মিত্র
৯৮৩১৬৭১৫২৫

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

নেশামুক্তির আশ্বাস

ড্রাগ ও অ্যালকোহলের নেশা থেকে মুক্ত করে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপনে সাহায্য করছে এক সংস্থা।

অনেকসময় পারিবারিক প্রেক্ষিত, ব্যক্তিগত প্রবণতা, বন্ধুবান্ধবের প্রভাব বা নিছকই কৌতূহল বশত অনেক মানুষই ড্রাগ ও অ্যালকোহলের নেশায় আসক্ত হয়ে পড়েন। সময়মতো মোকাবিলার অব্যবস্থায়, যথাযথ চিকিৎসার অভাবে এই আসক্তি মানুষের শারীরিক, মানসিক ও পারিবারিক জীবনে ডেকে আনে চূড়ান্ত বিপর্যয়। তবে বর্তমানে উন্নত চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাহায্যে ড্রাগ ও অ্যালকোহলের আসক্তি থেকে সম্পূর্ণ মুক্তিও পাওয়া সম্ভব। সাধারণ মানুষের মধ্যে এই ধারণাটি



বোধগম্য করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা — 'কৃপা ফাউন্ডেশন'। এই সংস্থা যাত্রা শুরু করে ১৯৮১ সালে। কলকাতাসহ ভারতের বিভিন্ন রাজ্যে, এমনকি বিদেশেও এই সংস্থার মোট ৭০ টি শাখা রয়েছে। এখানে কখনও ওষুধ দিয়ে, কখনও কাউন্সিলিং করে, কখনও ব্যায়াম, প্রাণায়াম বা ওয়র্ক থেরাপির সাহায্যে আসক্ত মানুষদের নেশা থেকে মুক্ত করার চেষ্টা করা হয়। 'কৃপা ফাউন্ডেশন'-এর নি:স্বার্থ পরিশ্রমে শুধু মাত্র কলকাতায় প্রায় ৬০০০ মানুষ নেশা থেকে মুক্ত হয়ে আর পাঁচজন সাধারণ মানুষের মতো সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন। এর পাশাপাশি নিয়মিতভাবে সচেতনতা বৃদ্ধি অনুষ্ঠান, কাউন্সেলিং-এর আয়োজন করে। ভবিষ্যতে মহিলা ও বয়স্কদের জন্য আবাসিক কেন্দ্র চালু করার পরিকল্পনা আছে। এঁরা স্বপ্ন দেখেন ভবিষ্যতে নেশামুক্ত এক সমাজ গড়ে তুলতে পারবেন।

যোগাযোগ:
কৃপা ফাউন্ডেশন
১৩৯ বি, রাসবিহারী অ্যাভিনিউ, কলকাতা- ৭০০০২৯
ফোন: ২৪৬৫১৯৬০, ২৪৬৪৩৮৩৬,
ই-মেল: kripa_calcutta@yahoo.co.in
ওয়েবসাইট: www.kripafoundation.org



ডায়াবিটিস দূরে রাখুন



ডায়াবিটিস প্রতিরোধ করার নানা উপায় নিয়ে আলোচনা করলেন অ্যাডভান্সড ল্যাপরোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

ডায়াবিটিস নিয়ে আলোচনার শেষ নেই। ক্রমশই এই অসুখ সারা বিশ্বে ভয়নক আকার ধারণ করছে। আগে ভাবা হত, ডায়াবিটিস শুধু বয়স্কদেরই আক্রমণ করে, কিন্তু ইদানীং অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েরা এর শিকার হচ্ছে। আমার কাছে প্রায় এমন ছেলেমেয়েরা আসে যাদের কারও বয়স হয়তো ২১ কারও বা ২৩। এদের বাবা-মায়ের রীতিমতো চিন্তায় থাকেন। কারণটা স্বাভাবিক। সারা জীবন এখন এদের সামনে পড়ে আছে। এর মধ্যে যদি এমন কোনও অসুখ হয়, যার থেকে কিডনি, হার্ট, চোখ সবই ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, তা হলে ভাবনার কারণ আছে বই কী। এর সঙ্গে তাল মিলিয়ে আসে ডিপ্রেশন, স্ট্রেস। কিন্তু এই অসুখের কী কোনও প্রতিরোধ নেই? 'নিয়ার ডায়াবিটিক' মানেই কী জীবন শেষ? একেবারেই না। ডায়াবিটিস হলে যেমন নিজের যত্ন নিতে হয়, ঠিক তেমনই ডায়াবিটিস প্রতিরোধ করার জন্যেও সচেতনতা প্রয়োজন।

- ডায়াবিটিস যে কোনও বয়সে হতে পারে। তাই সচেতনতা জরুরি। চাই প্ল্যানড অ্যাকশন। না হলে তা অন্ধকারে ঢিল ছোড়ার মতো অবস্থা হবে।
- ওজন কমান। আর তার জন্যে নিজের ডায়েটে পরিবর্তন করুন। যত আপনি ওজন কমাতে পারবেন তত সুস্থ থাকবেন। আর ডায়াবিটিসের সম্ভাবনাও কমবে। এমনকী যদি নিজের ওজনের ১০% কমাতে পারেন, দেখবেন ব্লাড শুগার লেভেল নর্মাল রেঞ্জে থাকছে।
- লো কার্বোহাইড্রেট খাবার খান। আপনি কোন খাবার খাচ্ছেন এবং সেটা থেকে কতটা কার্বোহাইড্রেট শরীরে পৌঁছচ্ছে, জানা জরুরি। শুধু আম ও কলাতেই হাই কার্ব আছে তা কিন্তু নয়। ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল থেকে শুরু করে সফ্ট ড্রিংক, মিষ্টি, বিস্কুট, ভাত, রুটি, পাউরুটি, সবেতেই হাই কার্ব থাকে। এরাই কিন্তু আস্তে আস্তে শরীরের মারাত্মক ক্ষতি করে।
- সিগারেট খাওয়া আর ড্রিংক করা ছেড়ে দিন। যদিও এগুলো ব্লাড গ্লুকোজ লেভেলকে সরাসরি প্রভাবিত করে না, কিন্তু শরীরকে একেবারে নাস্তানাবুদ করে দেয়। অ্যালকোহল ওজন বাড়ায় আর গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতাকে কমায়। আর তার একটা বড় কারণ হল অ্যালকোহলের সঙ্গে 'মাঞ্চ' হিসেবে প্রচুর ফ্যাটি খাবার খাওয়া হয়ে যায়। একই কথা সিগারেট খাওয়ার ব্যাপারেও বলব। সিগারেট খাওয়া মোটেই স্বাস্থ্যকর অভ্যেস নয়। আর আপনি যদি ডায়াবিটিস দূরে রাখতে চান, তা হলে সমস্ত অস্বাস্থ্যকর অভ্যেস ছাড়তে হবে।
- এবার আসি এক্সারসাইজ় প্রসঙ্গে। ডায়েটের সঙ্গে শরীর সুস্থ রাখতে এক্সারসাইজ় অপরিহার্য। শুধু অ্যারোবিক এক্সারসাইজ় নয়, ওজন তোলা অভ্যেস করুন। ইনসুলিন সেনসিটিভিটি ভাল হয়।
- বি অ্যাক্টিভ। বেশিরভাগ লোকই মনে করেন নিয়মিত আধঘণ্টা হাঁটলে ডায়াবিটিস আর ওবিসিটি নিয়ন্ত্রণে থাকে। এটা খানিকটা সত্যি হলেও আসল ব্যাপারটা হল অ্যাক্টিভিটি বাড়ানো। বিশেষ করে যাঁরা সেডেন্টারি লাইফস্টাইলে অভ্যস্ত হয়ে গেছেন, তাঁদের নিজেদের কাজ করতে শিখতে হবে। সঙ্গে সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা, বালতি করে জল তোলা, ঘর পরিষ্কার করা সবই আপনার অ্যাক্টিভিটির মধ্যে পড়ে। এতে নিয়মিত ৮০০ ক্যালরি পর্যন্ত কমতে পারে।



- আর সব শেষে আসে মেটাবলিক বা বেরিয়াট্রিক সার্জারি। কোনওকিছুতেই যদি কাজ না হয়, তা হলে সার্জারির কথা ভাবতে পারেন। মিনি গ্যাস্ট্রিক বাইপাস করলে ন্যাচরাল হরমোন ইনক্রেটিন নিঃসৃত হয়। ফলে ব্লাড শুগার লেভেল স্বাভাবিক হয়ে যায়। ডায়াবিটিস মেলিটাস টাইপ ২-এর চিকিৎসায় ক্রমশ জনপ্রিয়তা লাভ করছে সার্জারি।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬, rambodoc@gmail.com

মডেল: শিঞ্জিনি, **মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, **গড়িয়াহাট, ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস

পেটের সমস্যা



বর্ষার শুরুতে পেটের নানা সমস্যা আমাদের সকলকেই কমবেশি ভোগায়। অনিয়মিত খাওয়াদাওয়া, ফাস্ট ফুডের উপর অত্যধিক নির্ভরশীলতা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব এর প্রধান কারণ। জানাচ্ছেন ডা. রণবীর চৌধুরী।

বর্ষার শুরুতে হাঁচি-কাশি-জ্বর তো আছেই। কিন্তু আরও একটি সমস্যা এ সময়ে সুস্থ শরীর ব্যস্ত করে তোলে! সেটি হল পেটের নানা সমস্যা। দিনের পর দিন খাওয়াদাওয়ার অনিয়ম, বাইরে খাওয়া, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব ইত্যাদির ফলেও আমাশা, গ্যাসট্রাইটিস বা জন্ডিসের মতো খুব কমন সমস্যা শুধু এ সময়েই নয়, বরং সারা বছরই দেখা দেয়। ওষুধ আর অল্প কয়েকদিনের বিশ্রামেই এগুলোর নিরাময় সম্ভব। বেশিরভাগ পেটের গণ্ডগোলই প্রতিরোধযোগ্য। একটু নিয়ম মেনে চললেই হল।



সমস্যা ও সমাধান

হাইজিনের অভাবে খাবার ও জল অনেক সময় সংক্রমিত হয়ে পড়ে। বাইরের খাবার বেশি খাওয়া, হাত না ধুয়ে খাওয়া ইত্যাদির ফলে খাদ্যবাহিত ও জলবাহিত রোগের প্রকোপ এ সময়ে বেশি হয়। আর এসব কিছুর মিলিত ফল হল পেটের নানা সমস্যা। সিজ়ন চেঞ্জের সময় ডায়রিয়া হতে পারে। ডায়রিয়া হলে পেটে মোচড় দিয়ে ব্যথা হবে। এরসঙ্গে লুজ় মোশন, পেটে অস্বস্তি, বমিও হবে। জ্বরও আসতে পারে। ডায়রিয়ার চিকিৎসায় কিন্তু পর্যাপ্ত পরিমাণে ওআরএক্স বা ওরাল রিহাইড্রেশন-এর

ব্যবস্থা করতে হবে। ইলেকট্রোলাইট ব্যালেন্স ঠিক রাখাও খুব জরুরি। এরসঙ্গে অসুখের স্থায়িত্ব কমানোর জন্য অ্যান্টিবায়োটিক দিতে হবে। ডায়রিয়ার সঙ্গে অনেকসময় বমিও হয়। খাওয়ার ইচ্ছেও থাকে না। এ অবস্থায় ফ্লুইড ব্যালেন্স ঠিক রাখা প্রয়োজন। রোগী ঘণ্টার পর ঘণ্টা না খেলেও, শরীরে পর্যাপ্ত জল থাকা জরুরি। ডিসেন্ট্রি বা রক্ত আমাশার কারণ ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ। স্টুলের সঙ্গে রক্ত আসা এর প্রধান লক্ষণ। হঠাৎ জ্বর আসা, তলপেটে ব্যথা, খিদে না পাওয়া ইত্যাদিও হতে পারে। ডায়াগনোসিস করতে স্টুল স্যাম্পল পরীক্ষা করা হয়। প্রয়োজনে অ্যান্টিবায়োটিক খাবেন। আর এসময়ে ফ্লুইডের পরিমাণ বজায় রাখা জরুরি।



জলবাহিত আরও একটি সংক্রমণ হল জন্ডিস। হেপাটাইটিস এ আর হেপাটাইটিস ই হল খাদ্য ও জলবাহিত। অন্য হেপাটাইটিক অসুখ রক্তবাহিত। পার্সোনাল হাইজিনের অভাব কিন্তু জন্ডিসের অন্যতম বড় কারণ। শরীরের বিভিন্ন অংশ বিশেষ করে চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যাওয়া, হালকা জ্বর, লুজ় মোশন ইত্যাদি জন্ডিসের লক্ষণ। পেটের উপরের দিকে ব্যথাও হবে। ক্লিনিকাল ডায়াগনোসিসের পরে রক্তপরীক্ষা করতে বলা হয়। কমপ্লিট ব্লাড কাউন্ট, লিভার ফাংশান টেস্ট করতে হতে পারে। বিলিরুবিনের মাত্রাও দেখে নেওয়া জরুরি। জন্ডিসের ধরণ বুঝে চিকিৎসা করা হয়। ইন্ট্রাভেনাস ফ্লুইড আর অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হতে পারে।

খাদ্যবাহিত ও জলবাহিত পেটের রোগের প্রকোপ কমাতে পার্সোনাল হাইজিনের দিকে নজর দেওয়া জরুরি। আর বাইরে যেখান-সেখান থেকে খাওয়ার অভ্যেস প্রায় বন্ধ করে দিতে হবে। সঙ্গে প্রয়োজন ফ্লুইড ইনটেকের।

আমরা কাজের চাপে নিয়ম মেনে খাওয়াদাওয়া করতে পারি না। অনিয়মিত খাওয়া, ফাস্ট ফুডের অভ্যেসের ফলে গ্যাসট্রাইটিস হতে পারে। এর প্রধান লক্ষণ হল পেটে প্রবল ব্যথা। গ্যাসট্রাইটিসের চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হতে পারে। যদি কেউ বেশ কিছুদিন ধরে পেটব্যথায় ভোগেন, তাহলে ডাক্তারের কাছে গিয়ে ক্লিনিকাল ডায়াগনোসিস করিয়ে নেওয়াই ভাল।

যোগাযোগ: ৯০৫১১৪১৬৭৯



মনে রাখার তথ্য

- জলবাহিত ও খাবারবাহিত পেটের সমস্যা কিন্তু এড়িয়ে চলা যায়। প্রয়োজন পার্সোনাল হাইজিনের। সম্ভব হলে ফোটানো জল খাবেন। না হলে পরিশ্রুত জল খান।
- সারাদিন অফিসে থাকলে বা বাইরে ঘুরতে হলে, বাড়ি থেকে টিফিন বানিয়ে নিয়ে যান। হাত না ধুয়ে বাইরের খাবার খাবেন না। খিদে পেলে হঠাৎ করে ফুচকা বা বার্গার খেয়ে নেওয়া একেবারেই ভাল নয়।
- পেটের যে কোনও ইনফেকশনে দুধ ও দুধজাতীয় কোনও খাবার সাধারণত খেতে বারণ করা হয়। সহজপাচ্য খাবার খান।

সানন্দা গাইনিকলজি

সার্ভিক্সে পলিপ



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in



আমার বয়স ৩৬। সম্প্রতি সার্ভিক্সে পলিপ পাওয়া গিয়েছে। আমি বেশ ভয় পেয়ে গিয়েছি। এটা কি ক্যান্সারাস হতে পারে? নিরাময়ের জন্য অপারেশন করাতেই হবে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা

পলিপ সাধারণত বিনাইন বা নিরীহ হয়। তবে সার্ভিক্সে কোনওরকম অ্যাবনর্মাল গ্রোথ হলে তা কোনওভাবেই অবহেলা করা উচিত নয়। কারণ, কোন পলিপ বিনাইন আর কোনটা ম্যালিগন্যান্ট, তা বাইরে থেকে বোঝা সম্ভব নয়। তাই পলিপ রেখে দেওয়ার পরামর্শ কেউই দেন না। অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শে পলিপ রিমুভ করা দরকার। পলিপ নিরাময়ের ক্ষেত্রে ওষুধের বিশেষ ভূমিকা নেই। একইসঙ্গে হিস্টেরেস্কোপ করে দেখে নিন আরও একাধিক পলিপ আছে কি না।

আমার বয়স ৩৪। পিরিয়ডস বেশ কয়েক মাস বন্ধ থেকে আবার হয়। আমার কি প্রিম্যাচিওরড মেনোপজ়ের লক্ষণ দেখা দিচ্ছে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বাগনান

প্রিম্যাচিওরড মেনোপজ়ের ক্ষেত্রে পিরিয়ডস অন্তত ছ'মাসের বেশি বন্ধ থাকবে। সঙ্গে হট ফ্লাশও থাকবে। এই লক্ষণগুলি থাকলে অবিলম্বে একবার গাইনিকলজিস্টের সঙ্গে পরামর্শ করে নিন। তবে লক্ষণ দেখে আন্দাজ করা গেলেও, আপনি অবিলম্বে হরমোন প্রোফাইলিং করিয়ে নিন। হরমোন প্রোফাইলিংয়ের পরেই আপনি এ ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারবেন।



বিচ্ছেদের পরে সন্তানের সঙ্গে

মা-বাবার সম্পর্কে দাঁড়ি পড়া মানেই কিন্তু আপনার খুদের জগৎ অন্ধকারে তলিয়ে যাবে এমন নয়। ডিভোর্সের পরে আপনি ও আপনার সন্তান দু'জনের জন্যই পজ়িটিভ কয়েকটি গাইডলাইন।

সম্পর্কের রং খানিকটা আকাশের মতো। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলায়। তাই একদিন যে সম্পর্ক শুরু হয়, সেটা কখনও কখনও ভেঙেও যায়। কারণের প্রেক্ষিত কখনও ব্যক্তিগত, কখনও পারিবারিক কিংবা অন্য কিছু। কারণ যাই হোক না কেন সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার সঙ্গে জড়িয়ে থাকে ভাল না লাগা, যন্ত্রণার অনুভূতি। তাই বিচ্ছেদের পরেই আমাদের মনে হয় নিজেকে সামলে নেওয়ার কথা। আমরা বড়রা অনেকরকমভাবেই তো অ্যাডজাস্ট করে নিই। কাজ, বন্ধুবান্ধব, বেড়ানো কিংবা নিজের ভাললাগার জগৎকে আপন করে নিই। কিন্তু ডিভোর্সের পরে কেমন হবে সন্তানের সঙ্গে আপনার ইকুয়েশন? শুধুই দোষারোপ আর ইনসিকিওরিটি নিয়ে বেঁচে থাকা কী? আর আপনার খুদেই বা কীভাবে জায়গা করে নেবে নিজের দুনিয়ায়? শুরুতেই একটা কথা মেনে নেওয়া ভাল, বাচ্চা মা-বাবা দু'জনকেই ভালবাসে। তাই এই নিরাপদ আশ্রয়ের ঘেরাটোপে থাকতেই তাদের ভাল লাগে। তাই হঠাৎ করে শুধু মা বা বাবা যেকোনও একজনের কাছে থাকার সিদ্ধান্ত শুনে, বাচ্চা আপনাকে নানা প্রশ্ন করতেই পারে। তাই প্রশ্নের মুখোমুখি হওয়ার আগে কী বলবেন সেটা ভেবে নিন। কেন আলাদা থাকছেন, সেই কারণটা আপনি পাঁচ বছরের বাচ্চাকে যে যুক্তিতে বোঝাবেন, আপনার সন্তান টিনএজার হলে সেটাই অনেকটা বদলে যাবে। আপনার কাছে আপনার সঙ্গীর খারাপ দিকটা হয়তো অনেকটাই উন্মোচিত, কিন্তু সেটা বাচ্চা কতটা জানবে সেই ইকুয়েশনটা আপনাকে বুঝতে হবে। যদি মতপার্থক্যের কারণে ইতিমধ্যেই ওর সামনে কথা কাটাকাটি করে থাকেন, তাহলে অন্য গল্প বানিয়ে লাভ নেই, যেটা সত্যি সেটাই বলুন। তবে কারণ জানানোর সময় শুধু শুধু খারাপ ভাষা যেমন ব্যবহার করবেন না, তেমনি আপনার সঙ্গী বা তার পরিবারের সম্মানহানিও করার দরকার নেই। কারণ আপনি যেভাবে ওকে এই ব্যাপারটা দেখতে শেখাবেন, ও সেভাবেই বুঝবে। তাই যদি মনে হয় ও তিক্ততা, খারাপ লাগা নিয়ে জীবনে আটকে না থাকুক, তাহলে র‌্যাশনাল ভাবে পরিস্থিতিটা বিচার করার চেষ্টা করুন।



ADMISSIONS OPEN
for Nursery to Grade 12

GEMS AKADEMIA
International School

Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

We believe that Quality Education is the key to success.

Do you?

HIGHLIGHTS

- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful. (Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)



info@designpinata.net

Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India

Website: www.gemsakademia.com **Email:** infoakademia@gemsindia.co.in **Landline:** +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on



ডিভোর্সের পর সিঙ্গল পেরেন্ট হিসেবে দায়িত্ব অনেকটাই বেড়ে যায়। তাও একটা কথা ভুলে যাবেন না, বাচ্চা অনেকটা একা হয়ে যায়। তাই সেই শূন্যতাটা ভরতে হবে আপনাকেই। ওর সঙ্গে একটু আলাদা করে সময় কাটান। পার্কে বেড়াতে যান, সিনেমা দেখুন, ওর বন্ধুদের বাড়িতে ডাকুন। ছুটির দিন ওর পছন্দমতো ব্রেকফাস্ট করে দিন। আপনার সঙ্গীর সঙ্গে দেখা করার নির্দিষ্ট দিন স্থির থাকলে, আগে থেকে বাচ্চার মনে কোনও ধারণা ঢুকিয়ে দেবেন না। আপনাদের মধ্যে কোনও সমস্যা থাকলে বা বাচ্চাকে নিয়ে কোনও বক্তব্য থাকলে আলাদা করে কথা বলে নিন। আসলে আলাদা হয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত মানেই সেটা খারাপ, এই মনোভাবটা আপনি যদি পোর্ট্রে করেন, তাহলে বাচ্চাও নেগেটিভ ভাবে ভাববে। এর পরেও ভালভাবে জীবন এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায় এই পজ়িটিভ ফিলিংসটা ওর চারপাশে গড়ে তুলতে হবে। বিশেষ করে স্কুলে। প্রয়োজনে ক্লাস টিচারের সঙ্গে কথা বলে রাখতে পারেন। কোনও প্রশ্ন সরাসরি হ্যান্ডেল করুন। এতে অকারণ কৌতূহল দমে যাবে। স্কুলে বন্ধুরা কিছু জিজ্ঞেস করলে ও যাতে মন খারাপ না করে থাকে বা সেই নিয়ে হীনমন্যতায় না ভোগে সেটা খেয়াল রাখুন।

মডেল: তনিষ্কা, দেবারতি
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪৪০০, **লোকেশন:** দি সনেট,
ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১, **ছবি:** অমিত দাস

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র ছেলের বয়স ৪ বছর। দিনে দিনে অসম্ভব জেদি হয়ে উঠছে। কোনও জিনিস চাইলে, সঙ্গে সঙ্গে না দিলে হাতের সামনে যে জিনিস থাকে সেটা ছুঁড়ে ফেলে। বারণ করলে আরও রেগে যায়। কী করব?

নয়নতারা রায়, বালিগঞ্জ

উ সমস্যাটা শুনে মনে হচ্ছে ও চারপাশের পরিবেশে কিছুটা বিরক্তি বোধ করছে। ওকে চার দেওয়ালের বাইরে নিয়ে যান। পার্কে বেড়াতে যান, অন্য বাচ্চাদের সঙ্গে খেলাধুলো করতে দিন। বড়দের কাছে জিনিস চাইলেই পেয়ে যায়। এই ইচ্ছে বার বার পূরণ হওয়ায় এগুলো চাওয়াটা ওর হ্যাবিটে পরিণত হয়েছে। ওর পছন্দের খেলনা দিন, তবে দামি নয়।

পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট
ফোন: ৯৬৮১৯৭০২২২

মানে কী?

কাকোরাফিওফোবিয়া

নামটা বড্ড খটমট! কিন্তু এই নামের মানেটা জানলে মনে হবে, 'ওঃ, এ তো আমাদের সবারই কমবেশি আছে।' যে কোনও কাজে সফল হতে কে না ভালবাসে! আর সফল হওয়ার জন্য হাড়ভাঙা খাটুনি খাটতেও আমরা রাজি। সে পরীক্ষায় বেশি বেশি নম্বর পাওয়াই হোক বা অফিসে প্রোমোশন। এমনকি শ্বশুরবাড়িতে নিজের হাতের রান্না 'সাফল্যের' সঙ্গে পরিবেশন করলেও বেশ একটা চওড়া হাসি হাসার



সুযোগ পাওয়া যায়। কিন্তু সফল হওয়াটা যখন নেশা হয়ে দাঁড়ায়, তখন সফল না হওয়ার ভয়টাও পেয়ে বসে। যদি কোনও কাজের ফল আশানুরূপ না হয়, তাহলে কী হবে! এই মনোভাব থেকেই ব্যর্থতার প্রতি ভয় জন্মায়। এক ধরনের ঘৃণাও জন্মায়। আর এই মানসিক অবস্থারই পোশাকি নাম কাকোরাফিওফোবিয়া (kakorrhaphiophobia)। বলাই বাহুল্য, যাঁরা এই ফোবিয়ার শিকার তাঁরা কোনও কিছুতে ব্যর্থ হলে একটু-আধটু দুঃখ পেয়ে মন খারাপ বসে থাকেন, তা নয় মোটেও। বরং, ব্যর্থতার প্রতি অস্বাভাবিক ভয় তৈরি হয় এঁদের মনের মধ্যে। আর তার থেকে তৈরি হতে ডিপ্রেশন, এমনকি প্রবল মানসিক চাপও।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

মনে মনে



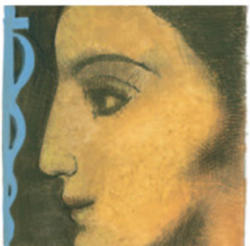
মানসিক প্রতিবন্ধী সন্তানের প্রতি মনোযোগ দিতে গিয়ে অন্য সন্তানদের অবহেলা করবেন না।

আমার দু'টো মেয়ে আছে। বড় মেয়ে মানসিক প্রতিবন্ধী এবং ছোট মেয়ে স্বাভাবিক। ওর বয়স ১৫ বছর। ইদানীং আমার স্ত্রী ও ছোট মেয়ের মধ্যে পড়াশোনা নিয়ে প্রচণ্ড অশান্তি হচ্ছে। মাধ্যমিকের আগে আমার স্ত্রী ওর টিভি দেখা বন্ধ করে দিয়েছিল, যা ও একেবারেই মানতে পারেনি। ও পড়াশোনায় খুব একটা ভাল নয়, কিন্তু তাতে ওর কোনও আক্ষেপ নেই। পড়াশোনার চেয়ে টিভি দেখাতেই বেশি উৎসাহ। ও যে ভাল ফল করতে পারে না তা নয়, কিন্তু পড়ায় মন দিতে চায় না। নিজের মাকে শত্রু মনে করে এবং সব কিছু নিজের পছন্দ অনুযায়ী করতে চায়। ওর ধারণা যে আমরা ওর চেয়ে দিদিকে বেশি প্রাধান্য দিই। দিদির সঙ্গেও দুর্ব্যবহার করে। কারও কথা শুনতে চায় না। ওকে নিয়ে খুব চিন্তায় আছি।

শৈবাল ভট্টাচার্য, কৈখালি

আপনার বড় মেয়ে মানসিক প্রতিবন্ধী, তারই নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে আপনার ছোট মেয়ের ওপর—যার বয়স ১৫ অর্থাৎ সে এখন টিনএজার। কৈশোরে এমনিতে মনের ওপর চাপ থাকে বেশি, তার ওপর একমাত্র দিদি মানসিক প্রতিবন্ধী হবার দরুণ পরিবারের মানুষদের সম্পর্কের মধ্যে যে টানাপড়েন চলে—তার সম্মিলিত চাপ হয়তো নিতে পারছে না ও। এই মানসিক চাপের জন্যেই ওর পড়াশুনোয় অনীহা এবং অমনোযোগ। পরীক্ষার রেজাল্টে অধোগতি এবং আচরণেও অসঙ্গতি দেখা দিচ্ছে। দিদির প্রতি বাবা-মায়ের বাড়তি মনোযোগের কারণে ও নিজেকে অবহেলিত মনে করছে। এই অভিযোগ কিন্তু অগ্রাহ্য করার মতো নয়।

যে কোনও পরিবারে যখন একজন মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হয় তখন যে ঘটনাগুলি পরপর ঘটে তা এরকম : শিশুটি যে আর পাঁচটা স্বাভাবিক শিশুর চেয়ে আলাদা সেটা বুঝতেই বাবা-মায়ের বেশ কয়েক বছর লেগে যায়। শিশুটি স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক দেরিতে দাঁড়াতে শিখছে, হাঁটতে শিখছে, কথা বলতে শিখছে—অনেক বাবা-মা এটা লক্ষ্য করেও সেগুলির জাস্টিফিকেশন খোঁজার চেষ্টা করেন। মানসিক প্রতিবন্ধীদের ক্ষেত্রে প্রথম অভিযোগটা আসে স্কুলে ভর্তি করার পর। শিশুটি কারও দিকে তাকায় না, কারও সঙ্গে কথা বলে না বা কিছু বললে সাড়া দেয় না—এসব জানার পরেই বাবা-মায়েরা নড়েচড়ে বসেন। বহু বাবা-মাই নিজের সন্তানকে প্রতিবন্ধী হিসেবে মেনে নিতে গিয়ে হতাশ হয়ে পড়েন। চারদিকে সব



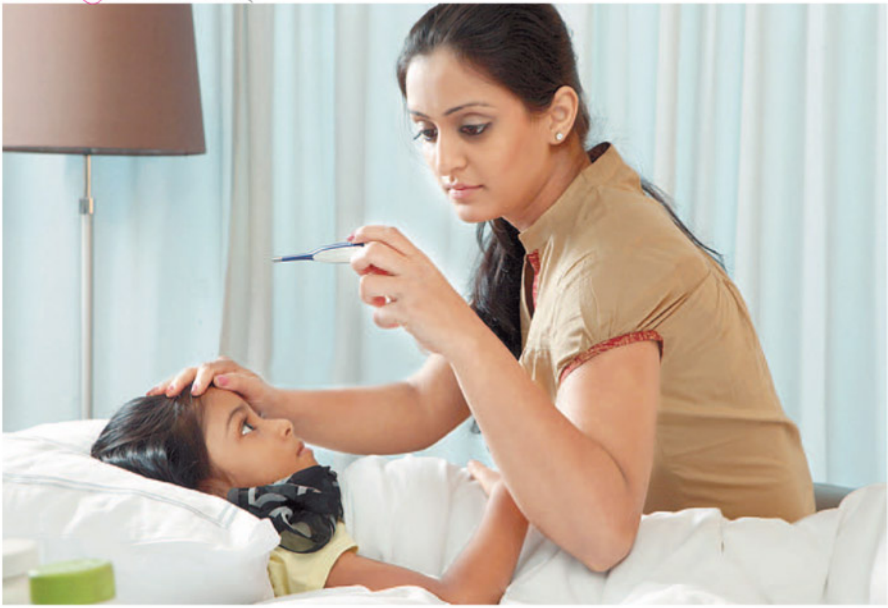
দিদির তুলনায় কম গুরুত্ব পাওয়া এবং অবহেলিত হয়ে থাকার যন্ত্রণা কৈশোরে এসে প্রতিবাদের রূপ নিয়েছে।

ছেলেমেয়ে স্বাভাবিক, শুধু আমার সন্তান কেন অস্বাভাবিক হল এই চিন্তা থেকে বেরতে পারেন না অনেকেই। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে অবনতি ঘটতে পারে।

এর পরের ধাপে, প্রতিবন্ধী শিশুটিকে যখন স্পেশাল স্কুলে দেওয়া হয় তখন তার জন্য অনেকটা সময় ব্যয় করতে হয় বাবা-মাকে। প্রায় সব ক্ষেত্রেই বাবা-মায়েরা তাদের মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুটিকে আগলে রাখতে চান। শিশুটি যখন কৈশোরে পৌঁছায় তখনও তার প্রতি কনফিডেন্স তৈরি হয় না। ফলে তার সব কাজ করে দেওয়া, তার ওপর নজরদারি করা চলতেই থাকে। বুদ্ধির দিক পিছিয়ে পড়া এবং অটিজম-এ আক্রান্ত শিশু-কিশোরদের ভাইবোনদের ওপর সমীক্ষা করে দেখা গেছে একই পরিবারে অসুস্থ দাদা-দিদি থাকলে তারা সব সময় নিজেদের অবহেলিত বলে মনে করে। বড়টির চাহিদা মেটাতে গিয়ে ছোটটির দিকে নজর না দেওয়া, তার শখ-আহ্লাদকে গুরুত্ব না দেওয়া, তাকে সব সময় দাদা-দিদির প্রতি দায়িত্বের কথাটা মনে করিয়ে দেওয়া বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। ফলে এই সব ছেলেমেয়েদের মনে হতাশা আর আক্রোশ তৈরি হয়। অনেক সময় বাবা-মায়ের প্রতি আক্রোশ লক্ষ্য বদলে প্রতিবন্ধী ভাইবোনের ওপর গিয়ে পড়ে। একই ঘটনা ঘটছে আপনার ছোটমেয়ের ক্ষেত্রে। শৈশব থেকেই দিদির তুলনায় কম গুরুত্ব পাওয়া এবং অবহেলিত হয়ে থাকার যন্ত্রণা কৈশোরে এসে প্রতিবাদের রূপ নিয়েছে। বঞ্চনার প্রতিবাদ হিসেবেই ও পড়াশোনো বন্ধ করেছে। সারাক্ষণ টিভি দেখছে, নিজের মাকে শত্রু হিসেবে মনে করছে। ওর প্রতি যে সত্যিই আপনারা যথেষ্ট নজর দেননি সেটা অনুভব করতে পারলে হয়তো অবস্থার উন্নতি হতে পারে। শুধুমাত্র ওকে খুশি করার জন্য কিছু একটা করুন, ওর ১৬ বছরের জন্মদিনটা বড় করে সেলিব্রেট করুন। ওর যে বিষয়ে আগ্রহ আছে তাতে উৎসাহ দেখান, অ্যাপ্রিশিয়েট করুন। ওর মাকে সমালোচনা করতে বারণ করুন। কৈশোরে আবেগ-প্রবণতা বাড়ে, আপনার স্ত্রী যদি ছোট মেয়েকে বাড়তি একটু স্পেস দেন, তাতেও সুফল মিলবে।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২



ভাইরাল ইনফেকশন

এই ভ্যাপসা আবহাওয়ায় বাচ্চাদের নানা ধরনের ভাইরাল ইনফেকশন লেগেই থাকে। প্রতিরোধের উপায় জানালেন কনসালটেন্ট পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা. জয়দীপ চৌধুরী।

এই বলছি, উফ কী অসহ্য গরম, তারপরেই বিকেলে বৃষ্টি। হালকা ঠান্ডা হাওয়া। কিংবা গরমের কারণে একবার এসিতে ঢুকছি, আর একবার বেরচ্ছি। ঠান্ডা-গরম, গরম-ঠান্ডায় শরীর খারাপ হয়েই যায়। আর বাচ্চাদের নিয়ে তো আরও হয়রানি। সিজন চেঞ্জের এই সময়ে বাচ্চারা প্রায়শই ভুগে থাকে।

কমন কোল্ড বা ঠান্ডা লাগা

ভাইরাল প্যাথোজিনসের উপস্থিতির কারণে এই সময়ে কমন কোল্ড বা ঠান্ডা লাগার প্রবণতা সবচেয়ে বেশি। একটু বড় বাচ্চাদের বছরে প্রায় ছয় থেকে আটবার নানা ধরনের ইনফেকশন দেখা যায়, আর ছোট বাচ্চাদের সারা বছর কিছু না কিছু লেগেই থাকে। বিভিন্ন ভাইরাসের এক্সপোজ়ারের কারণেই সিজ়ন চেঞ্জের সময়ে ইনফেকশন দেখা যায়। ছোট বাচ্চারা বাড়িতে থাকলে যত না বেশি অসুস্থ হয়, তার থেকে প্লে স্কুল বা ডে কেয়ার সেন্টারে বেশি অসুস্থ হয়। তাই দু' থেকে তিন সাড়ে তিন বছরের বাচ্চা ঘন ঘন অসুস্থ হয়ে পড়ে। যেহেতু এই বয়সেই বাচ্চারা প্লে স্কুলে যায়। বাচ্চা বড় হোক বা ছোট যেহেতু দিনের বেশির ভাগ সময় তারা স্কুলে থাকে, তাই বেসিক হাইজিনের দিকে নজর দেওয়া দরকার। তেমনই বাচ্চা অসুস্থ হলে এই সময়ে স্কুলে জোর করে পাঠানোর দরকার নেই। কারণ ক্রস ইনফেকশনের মাধ্যমে ভাইরাস দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। ঠান্ডা লাগার সঙ্গে জ্বর আসতে পারে। জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল গ্রুপের ওষুধ দিতে পারেন। জ্বর অতিরিক্ত মানে ১০২-এর বেশি হলে স্পাঞ্জ করানো দরকার। প্রয়োজনে স্নান করাতেও হতে পারে। জ্বরের সঙ্গে রেসপিরিটরি ইনফেকশন হলে তখন অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সাধারণ হাঁচি-কাশি বা ঠান্ডা লাগায় অ্যান্টিহিস্টামিন ড্রপ বা সিরাপ দেওয়া যেতে পারে। তবে পুরোটাই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী করা দরকার। বাচ্চা যেন যথেষ্ট পরিমাণে জল খায়, প্রয়োজনে ওআরএস দিতে পারেন। তবে গ্লুকোজ় ওয়াটার দেওয়ার প্রয়োজন নেই। বাচ্চাকে এসিতে রাখতেই পারেন। টেম্পারেচার ২৬ থেকে ২৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসে রাখুন। টেম্পারেচারে যেন খুব বেশি তারতম্য না থাকে।



পেটে ইনফেকশন

ভাইরাল অ্যাটাক থেকে ঘনঘন ঠান্ডা লাগার

পাশাপাশি পেটেও ইনফেকশন হতে পারে। গরমের সময়ে এবং বর্ষার শুরুতে বেশি করে পেটের ইনফেকশন দেখা যায়। ইনফেকশন ছড়িয়ে পড়ার প্রধান কারণ জল। বিশেষ করে বাচ্চারা হয়তো মাঠে খেলতে গেল, খেলতে খেলতে ক্লান্ত হয়ে পড়লে হাতের কাছে যে জল পায়, সেটাই খেয়ে ফেলে। তাই বাচ্চা যাতে পরিষ্কার জল খায়, সেটা নিশ্চিত করা দরকার। বাচ্চা যেহেতু স্কুলেই বেশিরভাগ সময় কাটায়, তাই স্যানিটাইজার সঙ্গে রাখলে ভাল হয়। অপরিষ্কার হাতে খাওয়াদাওয়া করলে ইনফেকশন ছড়িয়ে পড়তে পারে। এই ভ্যাপসা আবহাওয়ায় খাবারও তাড়াতাড়ি খারাপ হয়ে যায়। তাই টিফিনে এমন খাবারই দিন যেগুলো বেশিক্ষণ তাজা থাকে। বাইরের জাঙ্ক ফুডের বদলে বাড়ির তৈরি খাবারই খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। ওআরএস দেওয়া দরকার। এর পাশাপাশি বাচ্চা সারাদিনে কতবার ইউরিন পাস করছে সেটাও খেয়াল রাখা জরুরি।





স্কিন ইনফেকশন

আদ্রর্তার কারণে বর্ষার সময়ে ফাংগাল ইনফেকশন বেড়ে যায়। ঘাম বা ময়শ্চার জমে ত্বকে নানা ধরনের র‍্যাশ দেখা যায়। সঙ্গে চুলকানো ভাব। প্রিকলি হিট বা হিট র‍্যাশ থেকে সাংঘাতিক চুলকানো দেখা যায়। এগুলো মূলত ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন। খুব বেশি চুলকোলে এর থেকে আরও সমস্যা বেড়ে যেতে পারে। হাঁটু, কনুই বা ঘাড়ের মতো ভাঁজের অংশগুলো পরিষ্কার রাখা দরকার, যাতে ময়লা না জমে। বাচ্চাকে নিয়মিত স্নান করানো দরকার। আর বাচ্চার গায়ে জবজবে করে তেল মাখানোরও দরকার নেই। তেল থেকে ত্বকে নানা ইনফেকশন হতে পারে। বাচ্চাকে সুতির জামাকাপড়ই পরান। আরাম পাবে।

যোগাযোগ: ৯৮৩১১৯১০২০

বাচ্চা যেন যথেষ্ট পরিমাণে জল খায়, প্রয়োজনে ওআরএস দিতে পারেন।

স্বামীর বন্ধুর ফোনে ঘনিষ্ঠ ছবি

ভালবাসা মানে সব কিছু মেনে নেওয়া নয়। প্রথম থেকেই নিজের সম্মান এবং ইচ্ছের মর্যাদা দিন। আপনি যদি না দেন তাহলে আপনার প্রেমিকও দেবে না।

আমার বিয়ে হয়েছে তিন মাস। স্বামী শখ করে আমাদের ঘনিষ্ঠ মুহূর্তের নানা ছবি তুলেছিলেন। আমি আপত্তি জানাই, কিন্তু ও বলে কাউকে দেখাবে না। স্মৃতি হিসেবে রেখে দেবে। কিছুদিন আগে ওর বন্ধুর বাড়িতে নিমন্ত্রণ খেতে গিয়ে জানতে পারি যে, ওর বন্ধু এবং বন্ধুর স্ত্রীকে ও সেই এমএমএস ফরওয়ার্ড করেছে। তারপর থেকে স্বামীর সঙ্গে কথা বন্ধ করে দিয়েছি। ও আমাকে অনেক বোঝানোর চেষ্টা করছে, নিজের ভুল স্বীকার করেছে, কিন্তু আমি কিছুতেই ব্যাপারটা মেনে নিতে পারছি না। আমার কী করা উচিত?

রাকা রায়, গড়িয়াহাট

কথা বন্ধ করে দেওয়াটা কোনও সমস্যার সমাধান নয়। আপনি স্বামীকে কড়া ভাবে জানান, এরকম আর দ্বিতীয়বার যেন না হয়। আপনিও আর ছবি তোলার সুযোগ দেবেন না। ওকে বুঝিয়ে বলুন যে এই মুহূর্তগুলো শুধু আপনাদেরই। অন্যদের দেখিয়ে এর মূল্য কমিয়ে ফেলা উচিত নয়। এতে নিজেদের সম্পর্কটাকেই ছোট করা হয়। বিবাহিত জীবনের খুঁটিনাটি কথা জানিয়ে বন্ধুদের কাছ থেকে বাহবা নেওয়া নিষ্প্রয়োজন।



বিয়ের পর থেকেই দেখছি আমার বড় জা'-এর সব বিষয়েই আমার সঙ্গে কম্পিটিশন করার মনোভাব। পুজোয় আমি একধরনের শাড়ি বা গয়না কিনলাম, দেখাদেখি জা-ও কিনে ফেলল। প্রথমে আমি ছেলেমানুষি ভেবে এগুলোকে পাত্তা দিইনি। তাতেই দেখলাম ও আরও জেলাস হয়ে উঠেছে। নিত্যদিন শাশুড়ির কাছে আমার নামে নানারকম কথা বলে। জায়ের বাপের বাড়ির কাছেই আমার প্রাক্তন প্রেমিকের বাড়ি। তাই আমার আগের সম্পর্কের কথা ও অনেকটাই জানে। এখন সেটাকেই একটা ইস্যু করে বড়সড় অশান্তি শুরু করেছে। কী করব বুঝতে পারছি না।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

ইগনোর করার যে ডিসিশন আপনি প্রথমে নিয়েছিলেন সেটাই ঠিক। কেউ যদি রেষারেষি করতেই চায়, তাহলে আপনার তো আর কিছু করার নেই। তাই নিজে যা মনে করছেন, সেটাই করুন। প্রাক্তন প্রেমিককে নিয়ে যে অশান্তির কথা বলেছেন, সেখানে সবার আগে জানুন আপনার স্বামী কী ভাবেন। তিনি সবটা জানেন কি? তাঁর কী মতামত। আপনি আপনার সম্পর্কের অবস্থান নিয়ে নিশ্চিত থাকলে বিচলিত হওয়ার কোনও কারণ নেই। আপনাদের দু'জনের স্ট্যান্ড যথেষ্ট দৃঢ় হলে এই ধরনের কিচেন পলিটিক্স আপনার সংসারে কোনও অশান্তি তৈরি করতে পারবে না। প্রয়োজনে শাশুড়ি ও জা-এর সঙ্গে সরাসরি কথা বলে ভুল ধারণাগুলো নস্যাৎ করে দিন।

আমার এক কলিগের সঙ্গেই দীর্ঘদিনের প্রেম ছিল। কিন্তু ব্রেক-আপ হয়ে যায়। এখন ও বিবাহিত। প্রায় এক বছর হল বিয়ে হয়েছে। কিন্তু আমার প্রতি ওর আকর্ষণ এখনও অটুট। শারীরিকভাবে আমরা প্রায়শই মিলিত হই। আমি বুঝতে পারি শুধু শারীরিক চাহিদা মেটানোর জন্যই আমাকে ওর প্রয়োজন। কিন্তু তাও বেরিয়ে আসতে পারছি না। ইতিমধ্যে আমার একটি অন্য সম্পর্কও তৈরি হয়েছে। তাকে আমি সত্যিই ভালবাসি। আগের সম্পর্ক থেকে পাওয়ার কিছু নেই, তাও ছাড়তে পারছি না। যাকে ভালবাসি তাকে সব বলতে পারছি না বলেও অপরাধবোধে ভুগছি।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

নিজেই বুঝতে পারছেন আপনার প্রাক্তন প্রেমিক একতরফা আপনার সঙ্গে সম্পর্কের সুযোগ নিচ্ছে। যেটার কোনও পরিণতি নেই। তাই যত তাড়াতাড়ি এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। সম্ভব হলে চাকরির জায়গাই বদলে নিন। যাকে সত্যি ভালবাসেন তাকে পুরোটা খুলেই বলুন। তিনি যদি সত্যিই আপনাকে ভালবাসেন তাহলে আপনার অবস্থা বুঝবেন। আর যদি আগে নিজেকে যাচাই করে নিতে চান, তাহলে ছুটি নিয়ে কয়েকদিন নিজের মতো কাটিয়ে আসুন। দেখবেন ঠান্ডা মাথায় পরিস্থিতির বিচার করতে পারছেন।

প্রেমিক আমার থেকে দু'বছরের সিনিয়র। একই কলেজে পড়ায় রোজ দেখা হয়। সমস্যা হচ্ছে ও কোনও দিনই আমায় ক্লাস করতে দিতে চায় না। এছাড়াও ও সব সময় শারীরিক সম্পর্কে আগ্রহ দেখায়। সিনেমা দেখতে গেলে বা অন্যান্য পাবলিক প্লেসে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় হাত দেয়, যা খুবই অস্বস্তিকর। আমি ওকে হারাতে চাই না। মনে হচ্ছে আমি কম্প্রোমাইজ় করছি।

সংহিতা সেন, নিউ আলিপুর

ভালবাসা মানে কিন্তু সব কিছু মেনে নেওয়া নয়। নিজের অপছন্দগুলো জানান। নাহলে আপনার প্রেমিকও আপনার খারাপ লাগাটা বুঝতে পারবেন না। প্রথম থেকেই নিজের সম্মান এবং ইচ্ছের মর্যাদা দিন। আপনি যদি না দেন তাহলে আপনার প্রেমিকও দেবেন না। আপনার প্রেমিক যদি আপনাকে সত্যিই ভালবাসেন তাহলে নিশ্চয়ই সমস্যাটা বুঝবেন।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।



আপনার পোষ্যর যত্ন

পোষা খরগোশ লাল রংয়ের ইউরিন করে? কুকুরের গায়ে পোকার উপদ্রব বেড়ে গিয়েছে? সমাধানে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার পোষা খরগোশ মাঝে মাঝে লাল রংয়ের প্রস্রাব করে। ওর কি কোনও অসুখ হয়েছে?

বৈশাখী, কলকাতা

অনেক পোষা খরগোশেরই এই সমস্যা হয়ে থাকে। এটা কোনও অসুখ নয়। আপনার পোষা খরগোশ বেশি পরিমাণে গাজর, বিট বা পালংশাক খেলে এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। এই সবজিগুলোর মধ্যে বিটা ক্যারোটিন থাকে। এই বিটা ক্যারোটিনের ফলেই ওদের ইউরিনের রং লাল হয়।

আমার পোষা কুকুর ফ্ল্যাটের ভিতরেই থাকে। খুব একটা বাইরে বেরয় না। কিন্তু তা সত্ত্বেও খুব পোকা হয়। পোকার শ্যাম্পু বা পাউডার লাগালে কিছুদিন উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু তার কিছুদিন পরেই আবার পোকার উপদ্রব হয়। কী করব?

শ্যামল, কলকাতা

গরমকাল বা বর্ষাকালে কুকুরদের গায়ে খুব বেশি পোকা হয়। আপনার কুকুর বাইরে না গেলেও বাড়ির সামনের রাস্তায় যে কুকুরগুলো আছে, তাদের গায়ের পোকাগুলো আপনার পায়ে পায়ে বাড়িতে চলে আসে। আর এরকম একটা বা দু'টো পোকা থেকেই অসংখ্য পোকা জন্ম নেয়। পোকা মাটিতে মারবেন না। এতে পোকার ডিমগুলো থেকেই যায়। বরং কুকুরের গা থেকে পোকা বেছে কেরোসিন তেলে ভর্তি শিশিতে ফেলে দিন। এছাড়া ডাক্তারের পরামর্শে পোকা মারার জন্য অ্যান্টি টিক অ্যান্ড লাইস স্প্রে করাতে পারেন। পোকা নির্মূল করে গলায় টিক কলার পরিয়ে রাখলে অন্তত ২-৩ মাস পোকার থেকে আপনার পোষ্যকে রক্ষা করতে পারবেন।

অলঙ্করণ: মহেশ্বর মণ্ডল



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. গৌতম মুখোপাধ্যায়
(ভেটেরিনারি সার্জন)
৯৮৩০০৫০৫৩৭
goutam30@gmail.com

নতুন জেলা

আবার জেলা ভাগ। জলপাইগুড়ি ভেঙে দু'টি জেলা আত্মপ্রকাশ করল। একটি জলপাইগুড়ি, অপরটি রাজ্যের ২০তম জেলা আলিপুরদুয়ার। আলিপুরদুয়ার জেলার স্বীকৃতি পাচ্ছে প্রায় তিন দশকের দীর্ঘ আন্দোলনের পর। মুখ্যমন্ত্রীর তরফ থেকে এক বিবৃতিতে বলা হয়েছে, জলপাইগুড়ি সদর আর মালবাজার মহকুমা নিয়ে হবে জলপাইগুড়ি জেলা। সাবেক আলিপুরদুয়ার মহকুমা যাবে আলিপুরদুয়ার জেলায়। সরকারের পক্ষ থেকে আশার বাণী শোনানো হয়েছে। জেলাভাগের ফলে সাধারণ মানুষ আরও লাভবান হবে বলেই তাদের আশা। সরকারও জনগণের কাছে পৌঁছতে পারবে।



ইরাকে উত্তেজনা

আইএসআই জঙ্গিদের হানায় উত্তেজনা ছড়িয়ে পড়ছে ইরাকজুড়ে। প্রধানমন্ত্রী নুরি-অল মালিকির শিয়াপ্রধান সরকারের সঙ্গে সুন্নি আইএসআইএসের সংঘর্ষে ইরাকে ভাঙন ধরার আশঙ্কা দেখা দিয়েছে। বহু ক্ষেত্রে ইরাকি সেনারা জঙ্গিগোষ্ঠীর পক্ষ অবলম্বন করায় বিপদ আরও বেড়েছে। মালিকি সরকার সরকারি চাকরি-সহ সবক্ষেত্রে শিয়াদের গুরুত্ব দিয়েছে বলে দাবি জঙ্গিদের। ইরাকের এই পরিস্থিতিতে তেল সঙ্কটের আশঙ্কায় ভুগছে ভারত।



ফুটবল যজ্ঞ

জমে উঠেছে ২০১৪র ফিফা বিশ্বকাপ। আর এবারের বিশ্বকাপে নজর কাড়ছে তথাকথিত আন্ডারডগ দলগুলো। গতবারের বিশ্বচ্যাম্পিয়ন স্পেন, ইংল্যান্ড বিদায় নিয়েছে। বিশ্বকাপের সম্ভাব্য দাবিদারেরাও নিজেদের প্রমাণ করতে ব্যর্থ। অথচ কোস্টারিকা, বেলজিয়াম, মেক্সিকো বা ঘানার মতো দলগুলি নজর কেড়েছে রীতিমতো। নামী খেলোয়াড়দের নিরাশাজনক ফর্মও চিন্তায় রেখেছে ক্রীড়াপ্রেমীদের। এর পিছনে ক্লাব ফুটবলের প্রভাব কতটা তা নিয়েও বিশেষজ্ঞমহল সন্দিহান। শেষ পর্যন্ত ট্রফি কার হাতে ওঠে, এখন সেটাই দেখার।



রেলভাড়া বৃদ্ধি

নতুন সরকারের অভিষেক হওয়ার পরে এক মাসও কাটেনি! ইতিমধ্যেই দুরপাল্লার ট্রেনে যাত্রিভাড়া বেড়ে গেল ১৪.২ শতাংশ। পণ্য পরিবহণে মাশুল বাড়ছে ৬.৪ শতাংশ। বহুদিন বাদে ভাড়া বাড়ছে স্লিপার ক্লাসেও। নিত্যযাত্রীদের মাসিক টিকিট বাবদ প্রায় দ্বিগুণ ভাড়া গুণতে হবে। এক ধাক্কায় এতটা ভাড়াবৃদ্ধি আগে কখনও হয়নি বলেই মত রেলবিশেষজ্ঞদের। ভাড়াবৃদ্ধির এই সিদ্ধান্তের প্রতিবাদে নেমেছে কংগ্রেস, তৃণমুল-সহ সব বিরোধী দলই। যদিও সরকারের বক্তব্য, এই ভাড়াবৃদ্ধি অনিবার্য ছিল।

"সংখ্যালঘুদের জন্য করব, বেশ করব। যাদের প্রয়োজন তাদের জন্য করতে হবে।"

মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়

জেগে উঠলেন শুমাখার

কোমা থেকে জেগে উঠলেন মিশায়েল শুমাখার। প্রায় ছ'মাস ধরে কোমায় থাকা ফর্মুলা ওয়ানের এই কিংবদন্তির জেগে ওঠার খবর শুনে স্বভাবতই উচ্ছ্বসিত তাঁর বিশ্বজোড়া অনুরাগীরা। গত ২৯ ডিসেম্বর ফরাসি আল্পসের মেরিবেল রিসর্টে স্কি করতে গিয়ে মাথায় মারাত্মক আঘাত পান শুমাখার। তারপর থেকেই ফ্রান্সের গ্রেনোবেল হাসপাতালে কোমায় ছিলেন সাত বারের বিশ্বচ্যাম্পিয়ন। তবে এবার সুইৎজারল্যান্ডের হাসপাতালে দীর্ঘকালীন পুনর্বাসন চলবে তাঁর।




পূজাবার্ষিকী ১৪২১
আনন্দমেলা
তোমাদের মনের মতো রঙিন পূজাবার্ষিকী
হিস্ট্রি ছেড়ে মিস্ট্রি!
সারা বছরের ক্লাস টেস্ট, হোমওয়ার্ক, প্রজেক্টের জায়গায় এবার পুজোর সিলেবাসে শুধুই মিস্ট্রি, অ্যাডভেঞ্চার, সায়েন্স ফিকশন আর কমিক্স-এর মজা! পুজোর আগেই পূজাবার্ষিকী আনন্দমেলা শেষ করতে তৈরি থাকো!
সত্যজিৎ রায়ের গল্প অবলম্বনে জমাটি ফেলুদা-কমিক্স গোলাপী মুক্তা রহস্য • উপন্যাস: শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়, সুচিত্রা ভট্টাচার্য, সুকান্ত গঙ্গোপাধ্যায়, সৌরভ মুখোপাধ্যায় রাজেশ বসু, সঞ্জীব চৌধুরী, শ্যামল দত্তচৌধুরী • পরশুরাম-কমিক্স: পরশপাথর • রাপ্পা রায় কমিক্স: দার্জিলিংয়ে রাপ্পা রায় • ছোটগল্প • খেলাধূলা • শব্দসন্ধান • ফিচার
bates 219



ললিতকলা

সিমা গ্যালারিতে চলছে সামার শো। ছবি ও ভাস্কর্যের মোট ৫১টি কাজের মধ্যে দিয়ে ফুটে উঠছে আধুনিক শিল্পের রূপকথা। আটজন শিল্পীর মোট ন'টি ভাস্কর্য রয়েছে প্রদর্শনীতে। আধুনিকতাবাদী ভাবনার ভিতরেও পরম্পরা কীভাবে তার স্বকীয় জায়গা ধরে রাখতে পারে, তারই প্রতিচ্ছবি ফুটে উঠেছে ছবিগুলিতে। শিল্পীদের মধ্যে ছিলেন পরেশ মাইতি, সুমিত্র বসাক, আনওয়ার চিত্রকর প্রমুখ।



মূকাভিনয়

মর্ডান মাইম সেন্টারের প্রযোজনায় সম্প্রতি শিশির মঞ্চে অনুষ্ঠিত হল মূকাভিনয় 'এখন রবীন্দ্রনাথ'। কবির 'সোনার তরী', 'পুরাতন ভৃত্য', 'দুই বিঘা জমি', প্রভৃতি কবিতার অন্তর্নিহিত অর্থ ছিল মূকাভিনয়ের মূল বিষয়বস্তু। সমগ্র পরিকল্পনা, পরিচালনা ও মূকাভিনয়ে কমল নস্কর ও সহশিল্পী শুভ্রা সান্যাল যথেষ্ট প্রশংসার দাবি রাখেন। সব মিলিয়ে অনুষ্ঠানটি দর্শকদের কাছে উপভোগ্য হয়ে উঠেছিল।

নৃত্য

অনামিকা কলাসঙ্গম পরিবেশন করলেন একটি নৃত্যনাট্য। স্থান জি ডি বিড়লা সভাঘর। 'উপনিষদ--এক অনুভব' শীর্ষক অনুষ্ঠানে অংশ নিয়েছিলেন কলকাতার বহু নৃত্যশিল্পী এবং তাঁদের ছাত্রছাত্রীরা। বিশিষ্ট ওড়িশি নৃত্যশিল্পী এবং গুরু কেলুচরণ মহাপাত্রের সুযোগ্য শিষ্যা অলকা কানুনগোর তত্ত্বাবধানে ভারতীয় ধ্রুপদী নৃত্যের বিভিন্ন শৈলীতে অংশ নেন শিল্পীরা। পারমিতা মৈত্র, অভয় পাল, মলি রায়, মাধুরী মজুমদার, কলামন্ডলম গৌতম, সুমন সরাওগি, রাজীব কালিয়া নৃত্য প্রদর্শন করেন তাঁদের গ্রুপের সঙ্গে। শুধু নাচই নয়, গান, বাজনা, আঁকার মতো বিভিন্ন আর্ট ফর্ম ব্যবহৃত হয় এই প্রযোজনায়। একই সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের নৃত্যআঙ্গিক দেখতে মন্দ লাগে না। তবে গানের চয়নে বৈচিত্র্য থাকলে অনুষ্ঠানটি আরও বেশি উপভোগ্য হত।



সিনেমা



চার

চারটি ভিন্ন স্বাদের গল্প বুনেছেন পরিচালক সন্দীপ রায় 'চার' ছায়াছবিতে। পরশুরাম, সত্যজিৎ রায় ও শরদিন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়ের গল্প অবলম্বনে মানব সম্পর্কের ছবি আঁকা হয়েছে 'বটেশ্বরের অবদান', 'বন্ধু', 'কাকতাড়ুয়া' ও 'পরীক্ষা' গল্পে। এর মধ্যে ভাল লাগে বটেশ্বরের অবদান, বিশেষ করে পরাণ বন্দ্যোপাধ্যায়ের অভিনয়। প্রথম ও তৃতীয় গল্পে শাশ্বত চট্টোপাধ্যায়ের অভিনয় আশানুরূপ। 'পরীক্ষা' গল্পের আকর্ষণ আবির চট্টোপাধ্যায়।



রামধনু

ওষুধের দোকানি লাল্টু দত্ত (শিবপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়) ও স্ত্রী মিতালির (গার্গী রায়চৌধুরী) পাঁচ বছরের ছেলে গোগোল নামী ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে বারবারের চেষ্টাতেও ভর্তি হতে ব্যর্থ হয়। মিতালির ধারণা, লাল্টুই ছেলের ব্যর্থতার জন্য দায়ী। হাল না ছেড়ে, গ্রুমিং স্কুলে ভর্তি হয় তাঁরা। বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থার উপরে বেশ অভিনব প্রয়াস পরিচালক শিবপ্রসাদ-নন্দিতা জুটির।



নতুন জুয়েলারি শোরুম

কলকাতার উপকণ্ঠে একটি বিখ্যাত গয়না প্রস্তুতকারী সম্প্রতি উদ্বোধন করল তাদের নতুন শোরুমের। সোনা, ডায়মন্ড ছাড়াও জেমস্টোনের বিশ্বমানের কালেকশন রয়েছে শোরুমটিতে। গয়নাগুলি স্টাইলের দিক থেকে নজর কাড়ে। বৈচিত্র্য, এলিগেন্স ও ডিজ়াইনেও অভিনব এই কালেকশন। রয়েছে ক্রেতাদের জন্য আদর্শ পরিবেশ। এই উপলক্ষ্যে উপস্থিত ছিলেন বলিউডের নতুন মুখ বাণী কপূর।

লাইফস্টাইল স্টোর

সম্প্রতি উদ্বোধন হয়ে গেল কলকাতার প্রথম লাইফস্টাইল কনসেপ্ট স্টোরের। ফ্যাশন, আর্ট, ফোটোগ্রাফ থেকে শুরু করে নানা লাইফস্টাইল অ্যাকসেসরিজ়ের সম্ভার থাকছে এই স্টোরে। একই সঙ্গে আত্মপ্রকাশ করল অভিনেত্রী মন্দিরা বেদীর এক্সক্লুসিভ ডিজ়াইনার লেবেল। ফেব্রিক, রং আর ডিটেলিংয়ের বৈচিত্র্যে নজর কাড়ে তাঁর ডিজ়াইনার শাড়িগুলি। দাম শুরু ১৪৫০০ টাকা থেকে।





অ্যানিভার্সারি সেলিব্রেশন

সম্প্রতি কলকাতার একটি নামী জিমের নবম বর্ষপূর্তি অনুষ্ঠান হয়ে গেল। ভবিষ্যতেও ফিটনেস নিয়ে সচেতনতা আরও বাড়াতে বদ্ধপরিকর তারা। ফিটনেসের দুনিয়ায় ইতিমধ্যেই শোরগোল ফেলে দেওয়া এই সংস্থার জন্মদিন উপলক্ষে উপস্থিত ছিলেন অভিনেতা সিদ্ধার্থ মলহোত্রা ও শ্রদ্ধা কপূর।

প্রচ্ছদকাহিনি
গরমকে বিদায় জানিয়ে গুটিগুটি পায়ে বর্ষার আগমন ঘটেছে। আকাশে মেঘের ঘনঘটা, অঝোর ধারায় বৃষ্টি। ঝমঝমে বৃষ্টিতে খিচুড়ি আর ইলিশমাছ ভাজা তো আছেই। তাছাড়া মাটন কষা, চিকেন ফ্রাইও মন্দ নয়। এই বর্ষায় মন চায় এমনই মুখরোচক আরও অনেক কিছু খেতে। আমিষ-নিরামিষ খিচুড়ির রেসিপির সঙ্গে থাকছে জমজমাট ভাজাভুজি, ইলিশমাছ, চিকেন ও মাটনের জিভে জল আনা রেসিপি।

পার্শ্বরচনা
অবাঞ্ছিত প্রেগনেন্সি এড়াতে প্রয়োজন ইমারজেন্সি কন্ট্রাসেপশন। তবে কন্ট্রাসেপশন কতটা সুরক্ষিত, কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি না — তা নিয়ে বিশেষ আলোচনা ও বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

ফ্যাশন ১ ওয়েস্টার্ন ওয়্যারে পুরনো



দিনের ফ্যাশন স্টাইলের রিক্রিয়েশনের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ফ্যাশন ২ ডিজাইনার কালেকশন।

রূপ বর্ষায় কাদা ও জমা জল থেকে পা খুব তাড়াতাড়ি নোংরা হয়ে যায়। আর সঙ্গে উপরি পাওনা হিসেবে রয়েছে ইনফেকশন, র‍্যাশ, অ্যালার্জিসহ নানা সমস্যা। এসব থেকে পা-কে সুরক্ষিত রাখতে প্রয়োজন একটু যত্নের। বর্ষায় পায়ের যত্নের গাইডলাইন।

ডায়েট প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার



খেলে কী শরীরের কোনও ক্ষতি হতে পারে? বিশেষ প্রতিবেদন।

ওয়র্কিং ওম্যান কর্মক্ষেত্রে বসের সঙ্গে মতান্তর হতে পারে। এ অবস্থায় কী করবেন—বিশেষ আলোচনা।

অন্দরমহল আধুনিক ফ্ল্যাটে সাবেকি



আসবাব। সাবেকিয়ানা ও আধুনিকতার মেলবন্ধনে এক অনবদ্য অন্দরসাজ।

স্বাস্থ্য হারপিস-এর উপসর্গ, সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ।

আপনার ছেলেমেয়ে বাচ্চাদের সঠিকভাবে বড় করে তুলতে দাদু-দিদার সাহচর্য কতটা জরুরি— বিশেষ আলোচনা। সঙ্গে গুড পেরেন্টিং টিপস।

বেড়ানো অ্যাডভেঞ্চারের স্বাদ পেতে ঘুরে আসুন প্রকৃতির কোলে সবুজে মোড়া পেঞ্চ ন্যাশনাল পার্ক ও পেঞ্চ টাইগার রিজার্ভে কয়েকদিন।

জবানবন্দি



কলেজে পড়ার সময় একটি ছেলের সঙ্গে আলাপ হয়। ছেলেটি আমার এক বন্ধুর দাদা। আমার সঙ্গে তার বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে ওঠে। কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই বুঝতে পারি যে সে আমাকে বেশ পছন্দ করতে শুরু করেছে। ইতিমধ্যেই আমার জীবনে একটি নতুন সম্পর্ক আসে। তবে আমি এই ছেলেটির সঙ্গেও ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা চালিয়ে যাই। হেলদি ফ্লার্টিং শুরু করি। ছেলেটি আমার প্রেমে এতই অন্ধ ছিল যে সে ঘুণাক্ষরেও এগুলো কিছু বুঝতে পারত না। আমার আসল প্রেমিকের কথাও ওর কাছ থেকে গোপন করি। মজার বিষয় হল, ছেলেটির সঙ্গে আমার ঘনিষ্ঠতার ব্যাপারে জেনেও আমার প্রেমিকের কোনও হেলদোল ছিল না। কারণ, ও আমাকে প্রবল বিশ্বাস করত। সেই বিশ্বাসের সুযোগ নিয়ে আমি ও আমার বন্ধুর দাদাটি মাঝেমধ্যেই বাইরে ঘুরতে যেতাম। বলাই বাহুল্য, ছেলেটি আমায় জীবনে প্রচুর সাহায্য করেছে। ওর ভালবাসার সুযোগ নিয়ে আমি ওকে প্রায় হাতের পুতুলে পরিণত করেছিলাম। দোকান থেকে জিনিস কেনা, মাঝেমধ্যেই উপহার চাওয়া, এমনকী দু'-একবার টাকা ধার চাওয়া থেকে শুরু করে আরও নানারকমভাবে ওর থেকে সাহায্য নিতাম। এভাবে বেশ কয়েক বছর চলার পরে বাড়ি থেকে আমার বিয়ের ব্যাপারে কথাবার্তা শুরু হয়। স্বভাবতই আমি আমার প্রেমিকের কথা বলি। আমাদের দু'জনের বিয়েও ঠিক হয়ে যায়। এরপরে আমি ওই ছেলেটির সঙ্গে সব যোগাযোগ বন্ধ করে দিই। হঠাৎ আমার এরকম পরিবর্তন ওর সহ্য হয়নি। আমার হবু স্বামীকে ও আমার নামে নানা সত্যি-মিথ্যে কথা বলে দেয়। হবু স্বামীর সঙ্গে আমার প্রণয় সম্পর্ক তিক্ত হয়ে উঠতে শুরু করে। আমার বাড়িতেও পুরো ব্যাপারটা জানাজানি হয়ে যায়। কিছুদিন পরে শুনি ছেলেটি কলকাতা ছেড়ে নিরুদ্দেশ হয়ে গিয়েছে। ঘটনাচক্রে আমার প্রেমিকের সঙ্গেই আমার বিয়ে হয়। তবে বিশ্বাসের ভিত কিছুটা হলেও নড়বড়ে হয়ে যায়। আর নিজের কৃতকর্মের জন্য আমি এখনও অনুশোচনা বোধ করি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা

SANANDA 30 JUNE 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 40.00

